PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ (IED) (CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MAURICIO REINA CELI**
3. FECHA:	2021-03-25	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realiza movimientos con mayor grado de exigencia , mejor ejecución y técnica, demostrando dominio y control sobre el elemento y sobre su coordinación general.

COGNITIVA :
Crea a partir de los movimientos aprendidos nuevos estilos de ejecución de forma ritmica y agil con el manejo del elemento cuerda.

PSICOSOCIAL :
Promueve acciones de agrado y desagrado, demostrando su derecho a la identidad dentro del grupo, dando se a respetar y respetando a sus compañeros.

LUDICA :
Demuestra empatía y agrado, cuando realiza las diferentes actividades de forma individual y grupal, se divierte.

TEMA :
Coordinación, Ritmo, Agilidad y Velocidad.

SUBTEMAS :
Manipulación, Salto y Lanzamiento con mayor grado de dificultad.

IMPLEMENTACION :
Cuerda.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de entrada. Organización de la clase, recordar la hidratación y el uso de ropa adecuada para el trabajo físico, llamado a lista. Se mencionará el derecho que se estará trabajando, (Derecho a la Identidad). 1. Calentamiento Saltos laterales: Se toma la cuerda por cada extremo, se ubica una mano en la espalda y la otra al frente, debe moverse la cuerda en balanceo lateral, e ir saltando pasando los dos pies a un lado y otro de la cuerda y de uno en uno, cambia la posición de las manos. Después de este ejercicio realizar flexibilidad articular y estiramiento muscular, dirigidos por el formador. 2. Persigue a un compañero a quien debe tocar por los pies con la cuerda. En el momento de tocarlo debe cambiar el papel. "

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Sostener los extremos de la cuerda con cada mano, piernas extendidas y juntas. Saltar hacia delante de forma continua con los dos pies, por un número de repeticiones. 2.Tomando la cuerda igual que el anterior ejercicio, pero esta vez debe realizar el movimiento hacia atrás, de forma continua, por un número determinado de repeticiones. 3. Saltar la cuerda, flexionar las piernas (rodillas elevadas), brazo izquierdo arriba de la cabeza que será el que maneje el movimiento de la cuerda y el brazo derecho abajo, se saltará moviendo la cuerda en circulo, a dos pies. 4. Salto de la cuerda alternando pies. Salta en derecho y cuando la cuerda vuelva a pasar cae en pie izquierdo manteniendose en equilibrio sobre un solo pie. Realizar varias repeticiones, por determinado tiempo. 5. Salto cruzado: Inicia saltando hacia adelante y en el segundo movimiento debe cruzar los brazos, en el momento en que la cuerda pase por delante del cuerpo, salta a dos pies y continuas volviendo a la posición inicial de los brazos. Vuelves a realizar el movimiento de cruzar brazos para el cuarto salto, (uno cruzado, uno libre, uno cruzado). 6.Ejecutar una doble vuelta de la cuerda en un solo salto a dos pies, llevando las rodillas lo más elevadas posible. se debe llevar un ritmo con la cuerda. Realizar la actividad en varias repeticiones hasta alcanzar la destreza."

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Reta a un compañero: Toma la cuerda por los extremos con una sola mano, girela sin parar por encima de la cabeza, como la hélice de un helicoptero, manteniendo el movimiento circular de la cuerda, realiza simultáneamente las acciones de sentarse, acostarse boca arriba, volver a la posición de pie y repetir la acción de nuevo. Este ejercicio lo debe realizar durante un minuto. Quien realice más series de este ejercicio será el ganador.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"1. Volver a la calma, hidratación. Estiramiento muscular y flexibilidad articular, diriguido por la formadora. Retroalimentación de la actividad. Preguntas acerca de dificultades sobre las actividades realizadas."

TIEMPO
10 MINUTOS