PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**David Andres Martinez Mondragon**
3. FECHA:	2021-03-10	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifica movimientos que generan amplitud, destreza y autonomía de movimientos.

COGNITIVA :
Explora la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.

PSICOSOCIAL :
Identifica su condición física a partir de la realización de pruebas específicas.

LUDICA :
Identifica y coopera en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.

TEMA :
Coordinación general.

SUBTEMAS :
Orientación.

IMPLEMENTACION :
"6 baldes, canecas pequeñas o platos hondos plasticos. 6 pelotas hechas con papel reciclado, papel de envolturas plasticas o pelotas pequeñas de goma. 1 dado 1 venda para los ojos"

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Trote en el mismo puesto. 1 m. Rotación semicircular de cuello. 2 series de 12 repeticiones. Rotación de hombros. 2 series de 12 repeticiones hacia adelante y 12 hacia atras. Trote con piernas abiertas y semiflexionadas a mediana intensidad durante 1 m. Rotación de brazo. 2 series de 12 repeticiones hacia adelante y 12 hacia atras. Rotación de muñecas. 2 series de 12 repeticiones hacia adentro y 12 hacia afuera. Movilidad circular de cintura. 2 series de 12 repeticiones a la derecha y 12 a la izquierda. Movilidad arriba y abajo de pies. 2 series de 12 repeticiones con pie derecho y 12 con pie izquierdo. "

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
""" El respeto es el valor que adorna todo tipo de conducta"" 1. Vamos a tomar 6 baldes, o canecas o platos plasticos, los ubicamos en una hilera horizontal, luego de esto nos situaremos a 4 mts de la hilera de baldes, tomaremos nuestro dado y lanzaremos 2 veces. 2. En el primer tiro con el dado si sacamos numero par vamos a lanzar con la mano, si sacamos numero impar vamos a lanzar con el pie, 3. El segundo tiro con el dado nos indicara cuantas pelotas tendremos que encestar en cada uno de los baldes. 4. Si falla un lanzamiento y no encesta vamos a retroceder un paso. Si en una serie encesta todas puede volver al punto inicial. Vamos a hacer 4 series x 12 repeticiones. 5. Al terminar estas series vamos a tirar de ahora en adelante 3 veces el dado, donde si saca par va a hacer el lanzamiento a espaldas de la hilera de baldes. 6. Si saca impar va a realizar el lanzamiento con los ojos vendados. Vamos a hacer 4 series x 12 repeticiones."

TIEMPO
1 HORA 30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
"1. Tomaremos la misma hilera de tarros horizontalmente a 5 mts de distancia, y lanzaremos las 6 veces hasta encestar las 6 pelotas en cada balde, si fallo un tiro hay que volver a hacer los 6 lanzamientos y encestar todos para pasar al siguiente nivel. 2. Luego de esto vamos a lanzar dandole la espalda a los baldes sin mirar hacia atrás, si hubo fallos hay que volver a iniciar y encestar las 6 seguidas para pasar al siguiente nivel. 3. En el ultimo nivel vamos a hacerlo con los ojos vendados, si encestamos estas sin tener que repetir y en menos de 5 minutos el reto sera superado."

TIEMPO
5 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Realizar movimientos circulares amplios de hombros hacia adelante y hacia atras. 2 series x 30 sg. Tomar el brazo derecho arriba por detrás de la cabeza y llevarlo hacia abajo ejerciendo presión con la mano izquierda 30 sg, luego con el brazo izquierdo 30 sg. Estiramiento de brazos entrelazando los dedos hacia arriba 20 sg, hacia al frente 20 sg, hacia la derecha 20 sg, hacia la izquierda 20 sg, hacia abajo 20 sg. Estiraremos nuestro brazo derecho y sin doblarlo intentaremos pegarlo a nuestro pecho, y con nuestro antebrazo izquierdo ejerceremos presion en el codo derecho y mantenemos por 20 sg, luego otros 20 sg por el otro brazo. Estiramiento de dedos y muñecas con apoyo de la mano contraria ejerciendo presion hacia arriba y hacia abajo. 20 sg x cada mano. Tomamos pie derecho y lo llevamos hacia el gluteo izquierdo estirando pierna. 1 m x cada pierna. Elongación de espalda con apoyo en pared durante 30 sg. Piernas separadas y bajar a tocar las puntas de los pies. 30 sg pie izquierdo y 30 sg pie derecho."

TIEMPO

10 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: David Andres Martinez Mondragon	
2. Fecha:	2021-03-10	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033711842	GEIDY LORENA CARDENAS	Asistio
1010963142	JHONATAN DAVID VARGAS	Asistio
1022955481	KEVIN SANTIAGO ROA	Asistio
1019994368	TANIA VALENTINA MONTES	Asistio
31337359	SOFIA MYLENA POLANCO	Asistio
1029281438	ASHLY NICKOL TORRES	Asistio
1022958285	KAROL YULIANA RODRIGUEZ	Asistio
1027402098	JEIMY LIZETH VEGA	Asistio
1140918587	ANGIE DILANNY HERNADEZ	Asistio
1022955808	ESTEFANNI DAYAN CALVO	Asistio