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:	2021-03-04	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realiza variados ejercicios y movimientos de naturaleza técnica acoplados al centro de interés manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentaria.

COGNITIVA :
Ejecuta una diversidad de movimientos básicos que responden a las necesidades técnicas de diferentes disciplinas deportivas.

PSICOSOCIAL :
Identifica las capacidades físicas básicas en la aplicación de juegos y ejercicios adecuados al centro de interés, manteniendo el control y ritmo de su cuerpo.

LUDICA :
Identifica al juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse con sus compañeros.

TEMA :
Coordinación general.

SUBTEMAS :
Orientación.

IMPLEMENTACION :
"6 aros hechos con pita, cabulla, laso, o bolsas plásticas. 6 tarros, botellas o vasos plásticos 1 dado, se puede hacer con plastilina también"

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
" Trote en el mismo puesto. 1 m. Brazos estirados y hacer circulos adelante y hacia atras, 2 series x 12 repeticiones. Rotación de hombros. 2 series de 12 repeticiones hacia adelante y 12 hacia atras. Con las piernas abiertas en el mismo puesto vamos a hacer un trote continuo. 1 m. Rotación de muñecas: 2 series de 12 repeticiones hacia arriba y 12 hacia abajo. Abrir y cerrar manos con brazos estirados, 2 series x 12 repeticiones. Realizar trote alto y dar paso lateral hacia derecha y hacia izquierda. 2 series x 12 repeticiones. Skipping bajo durante 1 m. "

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
" 1. Vamos a ubicar nuestros 6 aros en una hilera horizontal, nosotros nos vamos a ubicar a 6 mts de distancia de los aros, y vamos a tirar el dado, el número que caiga va a ser el número de tarros que vamos a poner en cada uno de los aros. Ejemplo: cayó 4, ponemos 1 tarros por aro hasta completar 4 aros con tarro, cayó 6, ponemos los 6 tarros en los 6 aros. Tenemos que ir saltando a poner uno por uno cada tarro en cada aro. Vamos a hacer 3 series de 12 lanzamientos de dado. 2. si saca número par va a ir gateando a dejar uno por uno los tarros en los aros, 3. si saca numero impar tendrá que ir caminando a espaldas a dejar uno por uno cada tarro dentro del aro. 4. si saca 2 tendra que hacer hacer el recorrido brincando solo en el pie derecho. 5. si saca 1 tendra que hacer hacer el recorrido brincando solo en el pie izquierdo, ademas de ir brincando a espaldas a dejar uno por uno cada tarro dentro del aro. 6. Si saca 6 tendra que retroceder un paso y hacer el recorrido en saltos de rana. "

TIEMPO
1 HORA 30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Vamos a dejar la misma hilera horizontal con los 6 aros, nos vamos a ubicar a 4 mts de la hilera y tomamos el mismo dado, si lanzamos y es par avanzaremos medio paso, si es impar retrocederemos un paso, así pues, tenemos que dejar en cada uno de los 6 aros los 6 tarros, una vez dejemos el tarro en el aro nos ubicamos en el punto de salida y empezamos de nuevo. Si deja los 6 tarros en los 6 aros en 5 minutos ganará el reto.

TIEMPO
5 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

" Trote en el mismo puesto. 1 m. Brazos estirados y hacer circulos adelante y hacia atras, 2 series x 12 repeticiones. Rotación de hombros. 2 series de 12 repeticiones hacia adelante y 12 hacia atras. Con las piernas abiertas en el mismo puesto vamos a hacer un trote continuo. 1 m. Rotación de muñecas: 2 series de 12 repeticiones hacia arriba y 12 hacia abajo. Abrir y cerrar manos con brazos estirados, 2 series x 12 repeticiones. Realizar trote alto y dar paso lateral hacia derecha y hacia izquierda. 2 series x 12 repeticiones. Skipping bajo durante 1 m. "

TIEMPO

15 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: David Andres Martinez Mondragon	
2. Fecha:	2021-03-04	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016601149	JOSETH DAVID NOMESQUE	Asistio
1140926566	DIEGO ANDRES ROMERO	Asistio
1140926272	HELEN SAMANTHA BARON	Asistio