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:	2021-03-16	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	3	9. CICLO:	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 :
Realiza variados ejercicios y movimientos de naturaleza técnica acoplados al centro de interés manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentaria.

PSICOSOCIAL :
Experimenta que su estado de ánimo incide de manera positiva o negativa en el desarrollo de actividades lúdico-deportivas.

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

TEMA :
FUERZA

SUBTEMAS :
FUERZA RESISTENCIA

IMPLEMENTACION :
UNA COBIJA O COLCHONETA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"1. Trote en el mismo puesto. 1 m. 2. Realizar movimientos semicirculares de derecha a izquierda mirando hacia arriba y hacia abajo. 20 sg por cada movimiento. 3. Movimiento de brazos hacia arriba y hacia abajo. 2 series de 12 repeticiones. 4. Burpees. 2 series x 10 repeticiones 5. Abrir y cerrar manos con brazos con brazos estirados, 2 series x 12 repeticiones. 6. Rotación de muñecas: 2 series x 12 repeticiones hacia arriba. 7. Con las piernas abiertas en el mismo puesto vamos a hacer un trote continuo durante 1 m. 8. Flexion y extension de codos. 2 series x 20 repeticiones. 9. Realizar trote alto y dar paso lateral hacia derecha y hacia izquierda. 2 series x 12 repeticiones. 10. Movimiento arriba y abajo de tobillos. 2 series x 12 repeticiones 11. Skipping bajo durante 1 m."

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"""Si tu vas en busca de la excelencia, la perseverancia jamas tendras que abandonar"" 1. Iniciamos con saltos laterales de derecha a izquierda conservando tanto el cuerpo y la mirada hacia el frente, los saltos se tienen que hacer sin parar. 3 series de 10 repeticiones. 2. Ahora nuevamente con saltos pero hacia el frente, elevando las rodillas hasta el pecho manteniendo una intensidad gradual. 3 series x 10 repeticiones. 3. Luego, vamos a continuar con abdominales, acostandonos en el piso en una colchoneta o cobija gruesa, manteniendo las piernas juntas y semiflexionadas, con los brazos recogidos en el pecho, e iniciaremos a levantar todo el tren superior hasta las rodillas, bajamos al piso y lo hacemos nuevamente. 3 series x 12 repeticiones. 4. El siguiente ejercicio va a ser flexiones de pecho, la posición inicial es estar acostado mirando hacia el suelo, apoyándose únicamente con la punta de los pies y las palmas de las manos. Los codos cerca del cuerpo de modo que los brazos trabajen en paralelo, nunca girados hacia afuera, levantando el cuerpo unicamente con los brazos y bajando de nuevo al suelo. 3 series x 12 repeticiones. 5. Finalizamos con levantamiento de gluteos, consiste en acostarnos boca arriba, las rodillas tienen que estar juntas y flexionadas, luego empezaremos a subir y bajar la pelvis a una velocidad moderada. 3 series x 12 repeticiones."

TIEMPO
1 HORA 30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
"Vamos a elaborar 5 estaciones, en las que vamos a hacer 30 repeticiones de cada ejercicio: 1. Burpees altos a la altura del pecho. 2. Polichilenas. 3. Sentadillas, con las manos en la cabeza. 4. Boca abajo, con brazos extendidos soportando nuestro peso, vamos a tocarnos primero 5. Estando acostado boca arriba vamos a hacer elevacion de piernas extendidas y las bajamos nuevamente sin dejar que los pies toquen el piso. Si concluimos el circuito en menos de 5 minutos ganamos el reto. "

TIEMPO
5 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"1. Estiramiento de cuello ejerciendo presion en la cabeza hacia la derecha, izquierda, arriba y abajo. 20 sg por cada lado. 2. Realizar movimientos circulares de hombros po 30 sg. 3. 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. 4. 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. 5. Estiramiento de brazo derecho tensionado llevandolo hacia el pecho con mano izquierda y ejerciendo presion. 20 sg por cada brazo. 6. Rotación de codo con ayuda de mano contraria. 20 sg x cada codo. 7. Estiraremos nuestro brazo derecho llevando los dedos extendidos y unidos, y con la mano izquierda vamos a ejercer presion en los dedos hacia atras, lo haremos 20 sg por cada mano. Y otros 20 sg por cada mano con los dedos hacia bajo. 8. Rotacion de cintura derecha izquierda e izquierda derecha. 30 sg por cada lado. 9. Tomar el pie derecho y llevarlo hacia el gluteo realizando el estiramiento del cuadriceps, 20 sg por cada pierna. 10. Elevacion de pierna y llevarla hacia el pecho ejerciendo presion. 20 sg por cada pierna. 11. Elongación de espalda con apoyo en pared durante 30 sg. 12. 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:	2021-03-16	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140926129	MARIA CAMILA MORALES	Asistio
1016601149	JOSETH DAVID NOMESQUE	Asistio
1140926566	DIEGO ANDRES ROMERO	Asistio
1140926272	HELEN SAMANTHA BARON	Asistio
1140927944	DANA KATERIN ALDANA	Asistio
1013671230	MARIA JOSE CORTES	Asistio