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:	2021-03-23	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:	7
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 :
Explora algunas técnicas de expresión corporal trabajadas en el centro de interés, que ayudan a una mejor exteriorización de las emociones en situaciones de jugo y competencia.

PSICOSOCIAL :
Reflexiona acerca los beneficios de los hábitos de higiene y salud, que se deben tener en cuenta antes, durante y después de hacer cualquier actividad física.

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

TEMA :
FUERZA

SUBTEMAS :
FUERZA EXPLOSIVA

IMPLEMENTACION :
"4 botellas o tarros plasticos. 1 lazo o cuerda apta para saltar" 1 lazo o cuarda apta para saltar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"1. Trote en el mismo puesto. 1 m. 2. Realizar movimientos de arriba hacia abajo con los hombros. 2 series x 12 repeticiones. 3. Movimiento de brazos, uno hacia a tras y el otro hacia adelante. 2 series x 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. Salto con brazos arriba y sentadilla. 2 series x 8 repeticiones. 8. Flexion y extension de codos. 2 series x 20 repeticiones. 9. Realizar movimiento circular con cada pierna y luego con la siguiente pierna. 2 series x 10 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
"""Vale mas una verdadera amistad que todo el oro del mundo"" Vamos a trazar un circuito de 6 metros, marcando una salida y una llegada, en el que vamos a realizar las siguientes variables: 1. Adoptando la posicion boca abajo vamos a avanzar con manos y pies en el piso, sin gatear, partiendo desde la salida hasta la llegada y devolviendose. 3 series x 10 repeticiones. 2. Acostados boca abajo, vamos a avanzar desplazandonos por el suelo tipo militar, llevando atado a nuestros pies una maleta o bolsa con un peso no mayor a 3 lbs. 3 series x 10 repeticiones. 3. Vamos a agregar a nuestro circuito 2 botellas, estas botellas vamos a ubicarlas al inicio, teniendo que saltarlas de frente con las piernas juntas tratando de pegarlas al pecho. 3 series x 10 repeticiones. 4. Agregamos a nuestro circuito 1 lazo y vamos a ponerlo justo despues de las botellas, ahora los saltos vamos a hacerlos con las piernas abiertas, y al llegar al lazo vamos a hacer 5 saltos con el lazo. 3 series x 10 repeticiones. 5. Por ultimo, agregaremos 2 botellas o tarros mas, despues del lazo, ahora haremos el salto inicial de las 2 botellas, el salto de lazo x 5 repeticiones y las ultimas 2 botellas vamos a cruazarlas haciendo zig zag. 3 series x 10 repeticiones. "

TIEMPO
1 HORA 30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
"Vamos a tomar un lazo, y vamos a hacer los siguientes saltos: 1. Saltos normales x 20 2. Saltos galopando x 20 3. Saltos hacia atrás x 20 4. Saltos corriendo la distancia que podamos x 20 Si finalizamos este circuito en menos de 5 minutos ganaremos 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:	2021-03-23	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: 7	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140926129	MARIA CAMILA MORALES	Asistio
1206217212	DAVID LOPEZ	Asistio
1013671230	MARIA JOSE CORTES	Asistio