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:	2021-03-12	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1 ,2

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 básica.

SUBTEMAS :
Lanzar.

IMPLEMENTACION :
"8 tarros, botellas, posillos o vasos plasticos. 8 cordones, pedazos de pita, cuerda, retazo o hilo que no sea tan delgado, amarrados formando un tipo de aro. "1 cesta, balde, o caneca pequeña. 8 pelotas medianas de caucho, goma, o hechas con papel reciclado de empaques plasticos. 1 venda para los ojos"

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"1 . Trote en el mismo puesto. 1 m. 2 . Rotación semicircular de cuello. 2 series de 12 repeticiones. 3 . Rotación de hombros. 2 series de 12 repeticiones hacia adelante y 12 hacia atras. 4 . Saltos moviendo cintura de derecha a izquierda. 1m. 5 . Rotación de brazo. 2 series de 12 repeticiones hacia adelante y 12 hacia atras. 6 . Rotación de muñecas. 2 series de 12 repeticiones hacia adentro y 12 hacia afuera. 7 . Trote de intensidad media con elevacion alta de rodilla. 1 m. 8 . Movilidad circular de cintura. 2 series de 12 repeticiones a la derecha y 12 a la izquierda. 9 . Movilidad arriba y abajo de pies. 2 series de 12 repeticiones con pie derecho y 12 con pie izquierdo. 10 . Se finaliza con polichilenas. 20 repeticiones."

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
" 1 . Vamos a ubicar una cesta pequeña, balde pequeño o caneca pequeña a 4 mts de distancia, donde demarcaremos dicha distancia con una linea con cinta, con una pita u otro objeto y desde alli vamos a lanzar las 8 pelotas tratando de encestarlas. Vamos a hacer 3 series x 16 repeticiones este ejercicio anotando cual fue nuestra mejor marca. 2 . Conservando la misma distancia, vamos a tratar de encestar las 8 pelotas cabeceandolas, haciendo 3 series x 12 repeticiones. 3 . Ahora el ejercicio lo haremos ahora dandole la espalda a la caneca lanzando por entre nuestras piernas, conservando los mismos 4 mts y haciendo las mismas 3 series de 16 repeticiones, anotando tambien nuestra mejor marca. 4 . El siguiente nivel es pateando una por una las 8 pelotas tratando de encestarlas todas. 5 . Luego lo haremos nuevamente ubicados a 4 mts de frente a la caneca pero con los ojos vendados, e intentaremos encestar la mayor cantidad de pelotas. Tambien haremos 3 series de 16 repeticiones. "

TIEMPO
1 HORA 30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
"1 . Vamos a ubicar los 8 tarros en una hilera horizontal, que queden separados 10 cms uno del otro aproximadamente, y nosotros vamos a ubicarnos a 2 mts de la hilera de tarros, desde alli vamos a lanzar nuestros aros intentando insertarlos en cada tarro. Haremos 3 series por 16 repeticiones, si completamos un total de 42 puntos (42 aros insertados en los tarros) podremos avanzar al siguiente nivel. 2 . El siguiente nivel es ubicarnos ahora a 4 mts de distancia para lanzar, realizando las mismas 3 series de 16 repeticiones. Si suma 42 puntos puede avanzar al siguiente nivel. 3. El siguiente nivel es ubicarnos ahora a 6 mts de distancia para lanzar, realizando las mismas 3 series de 16 repeticiones. Si suma 42 puntos antes de que se cumplan 5 sg ha ganado el reto."

TIEMPO
5 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"1 . Trote en el mismo puesto. 1 m. 2 . Rotación semicircular de cuello. 2 series de 12 repeticiones. 3 . Rotación de hombros. 2 series de 12 repeticiones hacia adelante y 12 hacia atras. 4 . Saltos moviendo cintura de derecha a izquierda. 1m. 5 . Rotación de brazo. 2 series de 12 repeticiones hacia adelante y 12 hacia atras. 6 . Rotación de muñecas. 2 series de 12 repeticiones hacia adentro y 12 hacia afuera. 7 . Trote de intensidad media con elevacion alta de rodilla. 1 m. 8 . Movilidad circular de cintura. 2 series de 12 repeticiones a la derecha y 12 a la izquierda. 9 . Movilidad arriba y abajo de pies. 2 series de 12 repeticiones con pie derecho y 12 con pie izquierdo. 10 . Se finaliza con polichilenas. 20 repeticiones."

TIEMPO

15 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1188218597	CRISTIAN ALEXANDER LEAL	Asistio
1140923367	SARA CAROLINA LATORRE	Asistio
1018255290	LUCIANA AVILA	Asistio
1140921073	HEEDY YURANI GALINDO	Asistio
1031152445	MARIANA SOPHIA ESCOBAR	Asistio
1029290310	JUAN ESTEBAN SALAZAR	Asistio