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:	2021-03-03	4. HORA:	Miercoles,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 ,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 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

"Ejercicios de respiración de vuelta a la calma. 1m 1 .Realizar movimientos de hombros sostenidos y pausados hacia arriba y hacia abajo. 30 sg hacia arriba y 30 hacia abajo. 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. 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. Tomar el pie derecho y llevarlo hacia el gluteo realizando el estiramiento del cuadriceps, 20 sg por 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:	2021-03-03	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 1	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
1022991386	JIMMY ALEXANDER AVILA	Asistio
1140921073	HEEDY YURANI GALINDO	Asistio
1031152445	MARIANA SOPHIA ESCOBAR	Asistio
1029290310	JUAN ESTEBAN SALAZAR	Asistio