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:	2021-03-17	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifica movimientos que generan amplitud, destreza y autonomía de movimientos.

COGNITIVA :
Explora la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.

PSICOSOCIAL :
Reconoce que las actividades deportivas propuestas le generan bienestar y disfrute.

LUDICA :
Identifica y coopera en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.

TEMA :
FUERZA

SUBTEMAS :
FUERZA RESISTENCIA

IMPLEMENTACION :
1 colchoneta o cobija para hacer los abdominales.

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. Adoptar posicion de ataque de boxeo y ejecutar lanzamiento de golpes con brazo derecho e izquierdo. 2 series x 12 repeticiones. 4. Burpees. 2 series x 10 repeticiones 5. Abrimos y cerramos los dedos empuñando fuertemente la mano. 2 series x 12 repeticiones. 6. Rotación de muñecas: 2 series x 12 repeticiones hacia arriba. 7. Llevar pie derecho con la mano izquierda a gluteo izquierdo y estiramiento de pierna. 20 sg x cada pierna. 8. Con las piernas abiertas en el mismo puesto vamos a hacer un trote continuo durante 1 m. 9. Rotacion de codo derecho con apoyo de mano izquierda, 2 series x 20 repeticiones. 10. Realizar trote alto y dar paso lateral hacia derecha y hacia izquierda. 2 series x 12 repeticiones. 11. Movimiento arriba y abajo de tobillos. 2 series x 12 repeticiones 12. Skipping bajo durante 1 m."

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Vamos a realizar flexion con saltos laterales, 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 y en extension, ahora manteniendo esa misma posicion empezaremos a dar pequeños saltos de derecha a izquierda con los pies juntos. 4 series x 12 repeticiones. 2. Procedemos a recostarnos en el piso sobre una colchoneta o cobija doblada, llevamos nuestras manos por debajo de los gluteos e iniciaremos a subir nuestras piernas rectas y bajarlas sin que los pies toquen el piso. 4 series x 12 repeticiones 3. Adoptamos la misma posicion del primer ejercicio (como si fueramos a hacer flexiones de pecho), solo que ahora vamos a simular que corremos y llevaremos intercaladamente rodillas hacia nuestro pecho. 4 series x 12 repeticiones. 4. Luego, vamos a realizar estocadas, partiendo de una posicion inicial de pie con brazos pegados a los lados y piernas juntas, procedemos a flexionar a un angulo de 90 grados una de nuestras rodillas mientras la otra se flexiona tocando el piso, se vuelve a la posicion inicial y se ejecuta el ejercicio ahora con la otra pierna. 4 series x 12 repeticiones. 5. Para concluir, vamos a hacer sentadillas con salto, consiste en saltar y al caer al piso realizar una sentadilla, flexionando las rodillas a un angulo de 90 grados sin que sobrepasen la punta de los pies, con la espalda recta y manteniendo los gluteos hacia atras. 4 series x 12 repeticiones. "

TIEMPO
1 HORA 30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
"Vamos a elaborar un circuito, en el que tendremos que superar las siguientes pruebas: 1. Burpees altos. 1 minuto 2. Polichilenas. 1 minuto 3. Sentadillas. 30 repeticiones 4. Iniciamos con flexiones de pecho. 30 repeticiones 5. Abdominales. 30 repeticiones 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 de hombros sostenidos y pausados hacia arriba y hacia abajo. 30 sg hacia arriba y 30 hacia abajo. 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. Rotación de codo con ayuda de mano contraria. 20 sg x cada codo. 6. Con los brazos estendidos y dedos extendidos en pronacion, vamos ejercer presion hacia atras a los dedos. 20 sg por cada mano. 7. Con los brazos extendidos y la mano hacia abajo vamos a ejercer presion en la muñeca. 20 sg por cada mano. 8. Extender hacia los lados los brazos y doblar codos al mismo tiempo y volver a extender. 20 segundos. 9. Tomar el pie derecho y llevarlo hacia el gluteo realizando el estiramiento del cuadriceps, 20 sg por cada pierna. 10. Piernas separadas y bajar a tocar las puntas de los pies. 30 sg pie izquierdo y 30 sg pie derecho. 11. Elongación de espalda con apoyo en pared durante 30 sg. 12. Elevacion de pierna y llevarla hacia el pecho ejerciendo presion. 20 sg por cada pierna. 13. Elevamiento de punta de pie estirando pierna y tocar punta de pie con mano. 20 sg por cada lado. 14. Movimiento de tobillos hacia arriba y hacia abajo. 20 sg por cada pie."

TIEMPO

10 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: David Andres Martinez Mondragon	
2. Fecha:	2021-03-17	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1010963142	JHONATAN DAVID VARGAS	Asistio
1019994368	TANIA VALENTINA MONTES	Asistio
31337359	SOFIA MYLENA POLANCO	Asistio
1029281438	ASHLY NICKOL TORRES	Asistio
1022958285	KAROL YULIANA RODRIGUEZ	Asistio
1027402098	JEIMY LIZETH VEGA	Asistio
1014868262	JUAN CAMILO NOMESQUE	Asistio
1021676553	DANNA SOFIA HUERTAS	Asistio