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:	2021-03-19	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	2
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 :
RESISTENCIA

SUBTEMAS :
RESISTENCIA AEROBICA

IMPLEMENTACION :
Un banco, sala, mesita, silla pequeña o escalon que no supere los 30 cms de alto. "2 botellas medianas (tamaño personal) llenas de agua o arena. 1 colchoneta o cobija."

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
""""La amistad verdadera es inquebrantable ante cualquier adversidad"" 1. Iniciamos haciendo polichilenas, consiste en estar de pie con las manos pegadas a los lados y piernas juntas, y vamos a empezar a dar saltos extendiendo los brazos y las piernas, volviendo siempre a la posicion inicial a velocidad constante. 4 series x 12 repeticiones. 2. Continuamos realizando burpees, consiste en hacer un push up o flexion de pecho e inmediatamente hacemos un salto con los brazos arriba, al caer al piso nuevamente bajamos a hacer la flexion de pecho y continuamos la secuencia, esto a una velocidad constante. 4 series x 12 repeticiones. 3. Vamos a tener 2 botellas medianas de agua, que faciliten el agarre para agarrar cada botella en cada mano, y vamos a empezar a hacer el ejercicio de boxeador, que consiste en dar golpes de izquierda a derecha con las botellas en la mano mientras damos pequeños saltos mientras ejecutamos cada golpe. 4 series x 12 series. 4. Procedemos al ejercicio del escalador, consiste en ponernos en posicion de push up o flexion de pecho e iniciamos a trotar conservando la misma posicion subiendo las piernas en el pecho y manteniendo una velocidad de piernas constante. 4 series x 30 segundos. 5. Finalizamos adaptando la posicion de plancha isometrica sobre una colchoneta o cobija gruesa, e iniciamos alternando continuamente sin parar estos dos movimientos: poniendo los antebrazos en el piso y luego levantando uno a uno los brazos apoyando las plantas de las manos en el piso con los brazos extendidos. 4 series x 12 repeticiones. "

TIEMPO
1 HORA 30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
"Vamos a elaborar un circuito de 6 mts, marcando tanto la salida como la meta y vamos a hacer los siguientes ejercicios: 1. Salto de sapitos, agachandonos bien y saltando con ambos pies y cayendo nuevamente apoyandonos tanto con manos como con pies. 2 series x 8 repeticiones. 2. Adoptando posicion de cangrejo, es decir en 4 apoyos boca arriba apoyando pies y manos en el piso, vamos a recorrer el circuito durante 2 series x 8 repeticiones. 3. Finalizamos haciendo estocada en step (puede ser la sala, un una banco pequeño o mesa pequeña que no supere los 30 cms) e iniciamos a subir un pie mientras el otro permanece doblado casi tocando el piso y rapidamente intercalamos a una velocidad constante. 2 series por 12 repeticiones. Si concluimos el 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 y amplios de hombros hacia adelante y luego hacia atras. 30 sg hacia adelante y 30 sg hacia atras. 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. Flexion y extension de codo arriba hacia abajo. 2 series x 12 repeticiones. 6. Con los brazos extendidos 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:	2021-03-19	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 2	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
1022958285	KAROL YULIANA RODRIGUEZ	Asistio
1027402098	JEIMY LIZETH VEGA	Asistio
1014668584	DANIEL JOSUE CARRILLO	Asistio