**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: | 2021-03-11 | 4. HORA: | Jueves,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 2 |
| 7. LOCALIDAD: | Usme | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 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 :**
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 :**
"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" "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. "

**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
15 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 Ejercicios de respiración de vuelta a la calma. 1m 2 Flexiones de cuello hacia arriba 20 sg. hacia abajo 20 sg. hacia la derecha 20 sg. hacia la izquierda 20 sg. 3 Realizar movimientos de hombros sostenidos y pausados hacia arriba y hacia abajo. 30 sg hacia arriba y 30 hacia abajo. 4 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. 5 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. 6 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. 7 Tomar el pie derecho y llevarlo hacia el gluteo izquierdo estirando pierna. 20 sg por cada pierna. 8 Tomar pierna y llevarla hacia el pecho y sostener durante 20 sg por cada pierna. 9 Elongación de espalda con apoyo en pared durante 30 sg. 10 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: | 2021-03-11 | 5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA | 8. Localidad: Usme | |
| 3. Hora: | Jueves,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 2 | 9. Nº de Semana: 4 | |
| 4. Grupo: | ACTIVIDAD FÍSICA 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1016601149** | JOSETH DAVID NOMESQUE | Asistio |
| **1140926566** | DIEGO ANDRES ROMERO | Asistio |
| **1140927944** | DANA KATERIN ALDANA | Asistio |