PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**YENNY GAONA CUERVO**
3. FECHA:	2021-03-11	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Apropio acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

COGNITIVA :
Analizo y resuelvo las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio.

PSICOSOCIAL :
Fortalezco el desarrollo integral por medio de actividades que contribuyan a mi crecimiento personal, físico y social como parte importante de la sociedad.

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Trabajo resistencia/fuerza/velocidad.

SUBTEMAS :
Desarrollo ejercicios contenidos en velocidad de desplazamiento. Reconozco la diferencia entre ejercicio aeróbico/ anaeróbico. Reconozco la diferencia entre fuerza explosiva/fuerza máxima. Asocio la importancia de la resistencia mixta.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa: 4 botellas plásticas como obstáculos, una silla y algo cómodo para trabajar en el piso (chaqueta, cobija o algo cómodo para trabajar en el piso).

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Desplazamiento lateral ida y regreso, mientras hace movimientos con los brazos a la altura del hombro, adelante y atrás. 2. Desplazamiento adelante con talón atrás ida y regreso. 3. Desplazamiento adelante mientras hace skipping bajo ida y regreso. 4. Flexión de cadera (elevación de pierna) con piernas extendidas y toca con la mano, la punta del pie que esta flexionando (derecha – izquierda). 5. Elevación de pierna extendida al lado, (lado derecho – lado izquierdo). 6. Se realiza un circuito del ejercicio 1, 2, 3, 4 y 5 (4 veces)

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Burpees básico: en cuadrupedia, apoyo manos y pies, postura de plancha, desde esa postura, recoge pierna derecha, luego la izquierda, separa las manos del piso y se pone de pie. Como caminando pierna derecha, pierna izquierda, manos arriba, movimiento pausado. (3 series - 20 repeticiones). 2. Burpees intermedio: en la posición anterior, recoge ambos pies al tiempo, en salto, luego separo las manos del piso, sin levantarme, luego apoyo palmas de la mano en el piso y salto con los dos pies atrás, para volver a la posición inicial. (3 series - 20 repeticiones). 3. Sobre los obstáculos realizar desplazamiento en skipping adelante, ida y regreso. 4. Realizar skipping ruso (apoyo en talones, con punta de pie adelante y pierna extendida adelante al avanzar). 5. En la silla realizar flexión de pecho y plancha dinámica (apoyo palmas de las manos en la base de la silla, piernas extendidas, apoyo en punta de pie, realizar flexión de pecho, luego con pierna derecha e izquierda aproxima rodilla al pecho, este es un movimiento, se realiza 10 veces. 6. En silla trabajo de abdomen, encogimientos (sentado, apoya palmas de las manos en la base de la silla y eleva ambas piernas aproximándolas al pecho, luego vuelve a la posición inicial). 10 veces.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
1. Se propone competencia entre el grupo, se ubican las botellas en un extremo en punto A deben desplazarlo uno por uno al otro extremo, en punto B en velocidad, el primero que logre llevar todas las botellas del punto A al punto B, es el ganador. 2. Realizar Burpees avanzado (en cuadrupedia, apoyo manos y pies, postura de plancha, desde esa postura, salto con ambos pies, acercando rodillas al pecho, separa las manos del piso y se pone de pie con salto a dos pies y finaliza con manos arriba haciendo una palma.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Espalda: en la posición anterior, inclinación del torso lado derecho, con brazo extendido arriba, manteniendo la espalda larga. Luego cambia de lado. 2. Extensión de brazo: en cuadrupedia, apoyo en rodilla y palmas de las manos, las manos se ubican con punta de los dedos mirando adentro o proyectado a las rodillas, desde esa posición llevar el cuerpo atrás, mientras extiende los brazos lo más que pueda. 3. Extensión de aductores: Sentado, piernas extendidas, separadas lo más que pueda, con las palmas de las manos toca las puntas de los pies. 4. Extensión de pierna: en la posición anterior, recoge pierna derecha y pierna izquierda extendida, con ambas manos tocamos la punta del pie izquierdo; luego cambia de pierna. 5. Espalda: acostado boca arriba, recoge las piernas y las acerca al pecho, sostenemos las piernas con las manos ubicadas por debajo de las rodillas.

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: YENNY GAONA CUERVO	
2. Fecha:	2021-03-11	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025064684	MARIA FERNANDA REMOLINA	Asistio
1025543267	SARA ARIZA	Asistio
1140921209	SHARICK DAYANNA DEVIA	Asistio
1140922659	DANNA SOFIA LOZANO	Asistio
1140921291	NICOL DAYANA BARRERO	Asistio
1140921392	JEFERY MACKEY CABALLERO	Asistio
1022981327	JULIAN ALEJANDRO BUITRAGO	Asistio
1031138760	HEIDY YULIETH RICO	Asistio
1022972840	ANGGI XIOMARA ROMERO	Asistio