

Plan de trabajo para el colegio Delias Zapata Olivella

Objetivo General

Apoyar durante las clases de educación física la enseñanza de los diferentes contenidos de la malla curricular propuesta por el colegio en los grados 2 y 10.

Objetivos específicos

Estructurar planes que se acople a la malla curricular de los grados 2,10 y 11.

Plan de trabajo

Al revisar la malla curricular del colegio delias zapata olivilla en lo que respecta al área de educación física, encontramos que los primeros meses del año se enfocan en los patrones básicos de movimiento y juegos de equipo para el segundo grado.

Para los grados 10 y 11 se abordan deportes tradicionales como lo es el baloncesto y el voleibol enfocados en la adquisición de los fundamentos técnicos propios del deporte y la enseñanza de sus respectivos reglamentos.

Por cual se plantea los siguientes planes clase para acompañar dicho proceso.

Plan clase febrero 23/2016

Grado: Decimo

Objetivo: El estudiante comprenderá a través de los fundamentos técnicos, tácticos y físicos del baloncesto, la importancia del respeto de las normas y toma de decisiones.

Parte Inicial(Calentamiento)

Movilidad Articular: Se comenzará con movimientos articulares siguiendo un orden cuado- cefálico de la siguiente forma.

- 1) Plantiflexión y dorsiflexión del pie durante 20 segundos
- 2) Eversión e inversión del pie durante 20 segundos
- 3) Flexión y extensión de rodilla durante 20 segundos
- 4) Flexión y extensión de cadera durante 20 segundos
- 5) Aducción y abducción de cadera durante 20 segundos
- 6) Rotación de tronco durante 20 segundos
- 7) Flexión y extensión de tronco durante 20 segundos
- 8) Rotación de hombros durante 20 segundos
- 9) Flexión y extensión de hombros durante 20 segundos

Actividad 1

Nombre: Protege al muñeco

Descripción: En grupos de 3 dentro de la cancha de baloncesto una persona de las tres llevara el balón rebotándolo por toda cancha, mientras los otros dos intentan sacarles el balón a los demás tríos y al mismo tiempo defender su balón.

Duración: 20min

Materiales: 1 Balón por tríos, Petos y 20 marcas

Reglas

- 1) Nunca se puede empujar al compañero para quitarle el balón
- 2) Para defender al portador del balón se le puede tocar la espalda al atacante y este deberá salir del campo y tocar un cono para volver a ingresar
- 3) Se graduará la velocidad con ordenes de 1, 2 y 3 siendo 1 caminar, 2 trotar y 3 libre
- 4) El uso de palabras indebidass se penalizará con la salida del jugador hasta que la ronda acabe
- 5) El balón no puede ser pasado a otro jugador hasta que no se acabe la ronda.
- 6) Cada ronda debe cambiar el poseedor del balón
- 7) LA duración de la ronda será de 1min
- 8) Se asignan duelos entre equipos para dar orden al juego

Variantes

- 1) El trio con el mayor número de cestas gana
- 2) Se cambia la parte del cuerpo que se debe tocar
- 3) Se permite el pase entre el trio
- 4) No se gradúa la velocidad
- 5) Se cambia el número de personas por equipo
- 6) No Se enfrentan equipos específicos para dar complejidad al juego

Actividad 2

Nombre: Ladrón de balones

Descripción: El grupo se divide en dos, y cada equipo hace filas de igual número de personas ubicándose a los extremos de la cancha, cada sub grupo tiene 10 balones a sus espaldas. La dinámica consiste en ir corriendo a robar los balones del equipo contrario, turnándose los robos haciendo relevos y transportando el balón driblando.

Duración: 10min

Materiales: 20 balones y 20 marcas

Reglas

- 1) Nunca puede haber contacto entre los dos equipos
- 2) Solo puede correr un nuevo jugador cuando se haya realizado el relevo tocándole la mano

3)El balón se debe transportar driblándolo, en caso de que se salga el balón de la cancha deberá devolverlo al equipo rival y correr a su fila.

Variantes

1)Se debe finalizar con doble ritmo en la cesta

2)Se dejan dos oponentes para obstruir el paso

Estiramientos: Se comenzará con un orden caudal cefálico y se realizaran de forma balística para evitar perder el calentamiento

Duración:12-15 repeticiones por estiramiento (10Min)

Parte central

Actividad 1

Nombre: Como atrapar bien el balón

Objetivo: Evitar lesiones en las manos e irradiar la técnica de recepción del balón

Descripción: Se realizará una explicación de cómo posicionar la mano al momento del pase, se continuará con juegos de 5vs5 donde cada equipo tiene su propio balón, una cesta es recibir un pase dentro de una zona marcada por un aro.

Duración: 30 minutos

Materiales: 3 balones por 5 personas, 10 aros y 20 marcas

Reglas

1)Deben destinar dos personas para quitar el balón al equipo rival

2)Si el balón es robado el equipo con los dos balones puede intentar jugar con los dos

3)Cada ronda durara 10 minutos

Variantes

1)Cuenta el número de recepciones en vez del número de pases

2)Se altera el número de oponentes para facilitar o complicar el juego de uno de los equipos

3)Cada equipo comienza con tres balones

Actividad 2

Nombre: Torneo Interno

Descripción: Se continuará con los partidos del torneo interno.

Materiales: Balones, petos y silbato

Vuelta a la Calma

Estiramientos: Se realizan estiramientos estáticos siguiendo un orden céfalo-caudal, mientras se realiza una explicación de la importancia del estiramiento después de la práctica deportiva.

Duración: 20 segundos por estiramiento (10 min)

Plan clase febrero 25/2016

Grado: Segundo

Objetivo: El estudiante afianzará la fase analítica del patrón básico de movimiento del salto, mientras se introduce los juegos de equipo

Parte Inicial (Calentamiento)

Movilidad Articular: Se comenzará con movimientos articulares siguiendo un orden caudocefálico de la siguiente forma.

- 1) Plantiflexión y dorsiflexión del pie durante 20 segundos
- 2) Eversión e inversión del pie durante 20 segundos
- 3) Flexión y extensión de rodilla durante 20 segundos
- 4) Flexión y extensión de cadera durante 20 segundos
- 5) Aducción y abducción de cadera durante 20 segundos
- 6) Rotación de tronco durante 20 segundos
- 7) Flexión y extensión de tronco durante 20 segundos
- 8) Rotación de hombros durante 20 segundos
- 9) Flexión y extensión de hombros durante 20 segundos

Actividad 1

Nombre: Atrapando animales

Descripción: Se juega a la lleva, realizando el desplazamiento de la forma del animal que el docente diga

Duración: 10 min

Materiales: 10 marcas

Reglas

- 1) No se puede correr en posición erguida
- 2) El que tiene la lleva puede correr erguido

3)No se puede devolver la lleva

4)Cada ronda durara max1min

Variantes

1)Se suman el número de personas que cogen

2)Se aumenta o reduce el espacio de juego, dependiendo el número de personas

3)Se limita el movimiento de la persona que coge

Actividad 2

Nombre: Se cae el suelo

Descripción: Dentro del espacio de juego se ubicarán círculos o zonas en las cuales se ubicarán todos los niños, con la orden de terremoto deben salir de su zona y correr por todo el espacio de juego, cuando se diga tormenta deben buscar refugio en las zonas o círculos.

Duración: 10min

Materiales: 1 lazo por persona y/o 3 marcas por persona

Reglas

1)Cada 30 segundos se retirará una zona

2)No puede haber contacto

3)Si al entrar a la zona se altera la forma de esta, ya queda eliminada

Variantes

1)Se asignan equipos

2)Se añade la orden de construir refugio, para que los estudiantes recuperen zonas perdidas

Estiramientos: Se comenzará con un orden caudal cefálico y se realizaran de forma balística para evitar perder el calentamiento

Duración:12-15 repeticiones por estiramiento (10Min)

Parte central

Actividad 1

Nombre: Balonmano de soldaditos

Objetivo: promover la adquisición del patrón de salto mientras vivencian la práctica de un deporte en equipo

Descripción: Se juegan partidos de balonmano con la condición de que siempre deben estar tomados de la mano en grupos iguales, desplazándose de la forma que el docente pida.

Comenzando con partidos pequeños de 4 contra 4, para luego formar partidos de 8 contra 8 y así hasta llegar a lo más grande que el grupo permita

Duración: 30 minutos

Materiales: 1 balón y 6 marcas por 4 personas

Reglas

- 1) No se pueden soltar en ninguna circunstancia
- 2) Se anota gol, tocando el arco rival
- 3) Cada ronda durará 5 minutos

Variantes

- 1) Se aumenta el número de arcos por partido
- 2) Se altera el número de oponentes para facilitar o complicar el juego de uno de los equipos

Actividad 2

Nombre: Captura la bandera

Descripción: Se divide el grupo en dos partes, después se le da a cada uno un peto para que funcione como bandera, una vez hallan ubicado la bandera en sus respectivas mitades, intentarán capturar la bandera del equipo rival

Materiales: 2 petos y 6 marcas

Reglas

- 1) Se puede congelar a los rivales siempre y cuando este en la mitad de su propio campo
- 2) Para descongelar a un compañero debe saltarlo por encima
- 3) No se puede pasar la bandera entre compañeros

Variantes

- 1) Se modifica la manera en que se desplazan
- 2) Se colocan más banderas
- 3) Para congelar solo se puede tocar una parte específica del cuerpo

Vuelta a la Calma

Estiramientos: Se realizan estiramientos estáticos siguiendo un orden céfalo-caudal, mientras se realiza una explicación de la importancia del estiramiento después de la práctica deportiva.

Duración: 20 segundos por estiramiento (10 min)

Plan clase: 1/3/2016

Grado: Decimo

Objetivo: El estudiante comprenderá la importancia de un buen estado físico por medio de la aplicación de diferentes test de condición física que ayuden a comprender el estado actual su condición

Parte Inicial(Calentamiento)

Movilidad Articular: Se comenzará con movimientos articulares siguiendo un orden cefálico de la siguiente forma.

- 1) Plantiflexión y dorsiflexión del pie durante 20 segundos
- 2) Eversión e inversión del pie durante 20 segundos
- 3) Flexión y extensión de rodilla durante 20 segundos
- 4) Flexión y extensión de cadera durante 20 segundos
- 5) Aducción y abducción de cadera durante 20 segundos
- 6) Rotación de tronco durante 20 segundos
- 7) Flexión y extensión de tronco durante 20 segundos
- 8) Rotación de hombros durante 20 segundos
- 9) Flexión y extensión de hombros durante 20 segundos

Actividad 1

Nombre: enfrentados

Descripción: En parejas, se enfrentan uno contra uno, gana la persona que toque el mayor número veces la parte del compañero que el profesor halla mencionado

Duración: 20min

Materiales:

Reglas

- 1) Se juegan con rondas de 1 minuto
- 2) El contacto se debe cantar para que sea válido
- 3) La persona que pierda la ronda tendrá que hacer la penitencia que ponga el profesor
- 4) El uso de palabras indebidas se penalizará con la salida del jugador hasta que la ronda acabe
- 5) Cada ronda debe cambiar la parte del cuerpo que debe ser tocada
- 7) No se puede salir de la zona determinada por el profesor

Variantes

- 1) Se modifica la manera en que se desplazan los estudiantes
- 2) Se pueden agregar balones de baloncesto al ejercicio para que tengan que desplazarse con el mientras intentan tocarle la espalda a su compañero

Actividad 2

Nombre: Contra reloj

Descripción: Los estudiantes deberán terminar un recorrido en línea recta dentro del tiempo determinado que marque el profesor,

Duración: 10min

Materiales: 4 marcas

Reglas

- 1) Si termina el recorrido antes del tiempo dado, tendrá penitencia
- 2) Si después de terminar la competencia no sigue en la carrera, se duplica la penitencia
- 3) El balón se debe transportar driblándolo, en caso de que se salga el balón de la cancha deberá devolverlo al equipo rival y correr a su fila.

Variantes

- 1) Cada recorrido se hace con un desplazamiento distinto
- 2) Se hace el recorrido en parejas, haciendo carretilla o cargados en la espalda)

Estiramientos: Se comenzará con un orden caudal cefálico y se realizarán de forma balística para evitar perder el calentamiento

Duración: 12-15 repeticiones por estiramiento (10Min)

Parte central

Actividad 1

Nombre: Test de 20m

Objetivo: Evaluar y reconocer la importancia de la capacidad física de la velocidad

Materiales: Decámetro, cronometro y silbato

Descripción: los estudiantes deberán recorrer una distancia de 20 metros en el menor tiempo posible.

Baremos: La calificación será de la siguiente forma

Hombres/Mujeres

1= Terminar el recorrido en menos de 4,29 segundos / 4,66s

- 2=Terminar el recorrido en menos de 4,10segundos /4,48s
- 3=Terminar el recorrido en menos de 3,90 segundos/4,31s
- 4=Terminar el recorrido en menos de 3,71 segundos/4,14s
- 5=Terminar el recorrido en menos de 3,52 segundos/3,97s
- 6=Terminar el recorrido en menos de 3,32 segundos/3,79s
- 7=terminar el recorrido en menos de 3,13 segundos/3,62s
- 8=Terminar el recorrido en menos de 2,93 segundos/3,45s
- 9=Terminar el recorrido en menos de 2,82 segundos/3,27s
- 10=Terminar el recorrido en menos de 2,74 segundos/3,10s

Actividad 2

Nombre: test de 10X5

Descripción: El estudiante debe completar 10 recorridos de 5m en el menor tiempo posible

Materiales: Decámetro, 4 marcas y silbato

Baremos: La calificación será de la siguiente forma

Hombres/Mujeres

1=20,81s/21,70s

2=20,32s/20,96s

3=19,83s/20,59s

4=19,34s/20,22s

5=18,85s/19,85s

6=18,36s/19,48s

7=17,87s/19,11s

8=17,38s/18,74s

9=16,89s/18,37s

10=16,40s/18s

Actividad 3

Nombre test de Cooper

Descripción: Para adaptar la prueba al espacio disponible, se marca un cuadro de 50mx50m, el estudiante deberá realizar el mayor número de vueltas en menos de 12 minutos

Materiales: 4 marcas, decámetro, cronometro y silbato

Baremos: La calificación será de la siguiente manera

0=menos de 1300m

1=más de 1450m

2=más de 1600m

3=más de 1750m

4=más de 1900m

5=más de 2050m

6=más de 2200m

7=más de 2350m

8=más de 2500m

9=más de 2650m

10=más de 2800m

Vuelta a la Calma

Estiramientos: Se realizan estiramientos estáticos siguiendo un orden céfalo-caudal, mientras se realiza una explicación de la importancia del estiramiento después de la práctica deportiva.

Duración: 20segundos por estiramiento(10min)

Plan clase: marzo 3/2016

Grado: Segundo

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

General: Socializar las reglas básicas de los deportes de conjunto

Específicos:

- ☐ Demostrar la aplicación del juego limpio en el deporte
- ☐ Interiorizar la importancia del cumplimiento de las reglas.

Tema: Las Reglas

De acuerdo con el tema asignado vamos a desarrollar el siguiente plan de trabajo:

- Exposición: En esta parte expondremos toda la información acerca de las reglas generales

- Actividad taller:

1) Se dividirá al grupo en 4 grupos iguales, cada uno escogerá a un representante que pasará al tablero, este representante competirá con los otros tres con la siguiente actividad: El profesor dará una letra a los cuatro representantes y ellos deberán escribir el mayor número de palabras posibles con esa letra.

Regla

- Los compañeros que no están participando no pueden hablar
- Los niños tienen 1 min para ayudarle a su compañero antes de que empiecen a escribir
- Si alguno de los representantes se intenta copiar, será penalizado y no podrá seguir escribiendo
- Si alguien del grupo se para o hace desorden se le quita una palabra cada vez que pase.
- Cada grupo comienza con 10 puntos

2) Se hace un juego de teléfono manteniendo los 4 grupos anteriores, gana el equipo que diga bien el mensaje.

Reglas

- Si alguien del grupo se para o hace desorden se le quita un punto
- Cada grupo comienza con 10 puntos

Plan clase: marzo 3/2016

Grado: Decimo y Once

Objetivo: Desarrollar los fundamentos técnicos del baloncesto durante situaciones reales de juego

Parte Inicial(Calentamiento)

Movilidad Articular: Se comenzará con movimientos articulares siguiendo un orden caudocefálico de la siguiente forma.

- 1) Plantiflexión y dorsiflexión del pie durante 20 segundos
- 2) Eversión e inversión del pie durante 20 segundos
- 3) Flexión y extensión de rodilla durante 20 segundos
- 4) Flexión y extensión de cadera durante 20 segundos
- 5) Aducción y abducción de cadera durante 20 segundos
- 6) Rotación de tronco durante 20 segundos
- 7) Flexión y extensión de tronco durante 20 segundos

- 8) Rotación de hombros durante 20 segundos
- 9) Flexión y extensión de hombros durante 20 segundos

Actividad 1

Nombre: La trenza

Descripción: Se ubican 3 filas en la línea final del campo, después salen los tres primeros de cada fila y comienzan a hacerse pases entre los tres de la siguiente forma, el balón comienza con la persona que esté en la mitad, en seguida se la pasa a la persona de su derecha y ocupa su posición, el que recibe el balón se la pasa al compañero que queda libre. Se repite esto hasta que lleguen al final de la cancha.

Duración: 15min

Materiales: 1 balón por tríos

Reglas

- 1) Cuando un trio llegue a la mitad de la cancha el trio que está esperando deberá salir.
- 2) Si un trio es alcanzado por otro tendrá que realizar un trabajo abdominal

Variantes

- 1) Todos los integrantes del trio tienen balón y cada vez que vallan a darse un pase intercambian balones.
- 2) Se especifica cuantas trenzas deben hacer para terminar el recorrido

Actividad 2

Nombre: Triky

Descripción: Se dividen en grupos de 5, cada uno tendrá 3 marcas para jugar triky contra otro equipo de 5, para colocar las marcas tendrán que correr hasta el tablero de juego que estará ubicado en la mitad de la cancha. Solo podrán colocar una marca por persona por lo cual se hará una carrera de relevos para permitir que los demás integrantes participen del juego.

Duración: 15min

Materiales: 9 marcas rojas, 9 marcas amarillas, 1 tiza

Reglas

- 1) No pueden estorbarse para colocar la marca
- 2) Hasta que no toquen al compañero que está esperando turno, este no podrá participar
- 3) Solo pueden colocar una marca por persona
- 4) Si un equipo hace trampa deberá hacer trabajo abdominal

Variantes

1) Se modifica la forma de desplazarse

2) Los desplazamientos se hacen con balón

Estiramientos: Se comenzará con un orden caudal cefálico y se realizarán de forma balística para evitar perder el calentamiento

Duración: 12-15 repeticiones por estiramiento (10 Min)

Parte central

Objetivo: Promover el desarrollo de los fundamentos técnicos por medio de las situaciones de juego del Ataque y el contraataque

Actividad 1

Nombre: Rondo 3vs2

Descripción: Se divide el grupo en equipos de 5, Salen los 5 desde el fondo de la cancha, pero 2 tienen la consigna de defender y 3 la de hacer cesta.

Duración: 30 min

Materiales: 1 balón por cada 5 personas y 5 conos

Reglas

1) Solo tienen 24 segundos para lanzar

2) Si el equipo atacante no hace la cesta deberá cambiar de rol con el equipo defensor

3) Cada equipo debe tener listo su balón, en caso de que no lo tengan y pierdan el turno deberán realizar un trabajo de fuerza de piernas

Variantes

1) Se juegan en las dos mitades de la cancha

2) Se debe hacer un mínimo de pases para poder lanzar al aro

Actividad 2

Nombre: Partidos de 5vs5 con relevos

Descripción: Se juegan partidos de baloncesto 5vs5 en la mitad de la cancha, pero cada vez que un equipo anote saca del juego a otro equipo y 5 nuevos jugadores deberán entrar y disputar el partido.

Duración: 30 minutos

Materiales: 2 balones de baloncesto y 8 marcas

Reglas

- 1)Cada equipo de 5 debe tener un remplazo fijo permitiendo tener 20 jugadores en una sola mitad
- 2)Si un lanzamiento al aro es fallido y es atrapado por el equipo rival, deberán sacar el balón hasta entrar a la zona de 3 puntos para intentar lanzar al aro.
- 3)Cada vez que se anote, el partido se reanuda desde la mitad de la cancha
- 3)Cada partido durara 3 minutos o 1 sesta lo que suceda primero.

Variantes

- 1)Se aumenta el número de sestras por partido
- 2)Se altera el número de oponentes para facilitar o complicar el juego de uno de los equipos

Vuelta a la Calma

Estiramientos: Se realizan estiramientos estáticos siguiendo un orden céfalo-caudal, mientras se realiza una explicación de la importancia del estiramiento después de la práctica deportiva.

Duración: 20segundos por estiramiento(10min)

Plan clase: marzo 29/2016

Grado: Decimo y Once

Objetivo: Desarrollar los fundamentos técnicos del baloncesto durante situaciones reales de juego

Parte Inicial(Calentamiento)

Movilidad Articular: Se comenzará con movimientos articulares siguiendo un orden caudocefálico de la siguiente forma.

- 1) Plantiflexión y dorsiflexión del pie durante 20 segundos
- 2) Eversión e inversión del pie durante 20 segundos
- 3) Flexión y extensión de rodilla durante 20 segundos
- 4) Flexión y extensión de cadera durante 20 segundos
- 5) Aducción y abducción de cadera durante 20 segundos
- 6) Rotación de tronco durante 20 segundos
- 7) Flexión y extensión de tronco durante 20 segundos
- 8) Rotación de hombros durante 20 segundos
- 9) Flexión y extensión de hombros durante 20 segundos

Actividad 1

Nombre: Rondós individuales

Descripción: Todos los estudiantes tendrán balón y se ubicaran dentro de la cancha de baloncesto, después se les dará la orden de sacar los balones de los demás mientras conservan su balón.

Duración: 3 series 4min (20segundos entre series, 3min al finalizar)

Materiales:1 balón por persona

Reglas

- 1)Nunca puede dejar de rebotar el balón
- 2)Si le botan el balón por fuera de la cancha deberá hacer tijeras mientras espera que termine el tiempo.

Variantes

- 1)Se colocan jugadores fijos que deben sacar los balones en el menor tiempo posible.
- 2)Se colocan porterías que los jugadores deben pasar driblando.

Actividad 2

Nombre: Rondo 1vs1

Descripción: Cada jugador tendrá un balón y se agrupan en parejas, la dinámica consiste en que uno de los dos debe proteger su balón a toda costa durante 3 min, si lo pierde y se termina el tiempo deberá comenzar la próxima ronda sin balón.

Duración: 4 series de 3min (30segundos de descanso entre series y 4 min finalizando)

Materiales: 1 balón por parejas

Reglas

- 1)El balón nunca puede estar quieto
- 2)Puede recuperar el balón todas las veces que quiera hasta que el tiempo se acabe
- 3)Si chocan contra otra pareja deben pasar el balón al compañero que no lo tiene
- 4)Si un equipo hace trampa deberá hacer trabajo abdominal

Variantes

- 1)Se modifica la forma de desplazarse
- 2)Pueden lanzar al aro, pero no pueden repetir aro si fallan el tiro

Estiramientos: Se comenzará con un orden caudal cefálico y se realizaran de forma balística para evitar perder el calentamiento

Duración:12-15 repeticiones por estiramiento (10Min)

Parte central

Objetivo: Promover el desarrollo de los fundamentos técnicos del dribleo, el pase y el lanzamiento

Actividad 1

Nombre: Espacio reducido 5vs5

Descripción: Se divide el grupo en equipos de 5, se enfrentan solo en la mitad de la cancha, un equipo tendrá la consigna de atacar y el otro de defender. Cada equipo tiene 24 segundos para lanzar y anotar. Independientemente de quien halla anotado una vez terminados los 24 segundos otros dos equipos pasaran a disputar otros 24 segundos.

Duración: 30min

Materiales: 1 balón por cada 5 personas y 5 conos

Reglas

- 1) Solo tienen 24 segundos para lanzar
- 2) Si el equipo atacante no hace la cesta deberá cambiar de rol con el equipo defensor
- 3) Cada equipo debe tener listo su balón, en caso de que no lo tengan y pierdan el turno deberán realizar un trabajo de fuerza de piernas

Variantes

- 1) Se juegan en las dos mitades de la cancha
- 2) Se debe hacer un mínimo de pases para poder lanzar al aro

Actividad 2

Nombre: Circuito de dribbleo y lanzamiento

Descripción: 1) Eslalon de ida y vuelta driblando el balón

2) Pasar el balón de una mano a otra por detrás 10 veces

3) Eslalon de ida y vuelta con la mano menos hábil

4) 10 sapos

5) 1vs1

Cada estación se hace en parejas, el que termine primero se le dará el balón para comenzar el 1vs1

Duración: 30 minutos

Materiales: 2 balones por pareja y 20 marcas

Reglas

1) El que gane el 1vs1 no tiene que hacer trabajo físico

2) Si realizan trampa en alguna de las estaciones la pareja sale de inmediato y ambos hacen trabajo físico.

3) Para que salga una pareja debe haber como mínimo 1 estación de ventaja

3) Cada partido durara 3 minutos o 1 seta lo que suceda primero.

Variantes

1) Todos los ejercicios técnicos que se nos ocurran

2) Se altera el número de personas que salen por turno. (2vs2 o 3vs3)

Vuelta a la Calma

Estiramientos: Se realizan estiramientos estáticos siguiendo un orden céfalo-caudal, mientras se realiza una explicación de la importancia del estiramiento después de la práctica deportiva.

Duración: 20 segundos por estiramiento (10 min)

Plan clase: marzo 31/2016

Grado: Segundo

Fecha: 31 de marzo de 2016

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

General: Evaluar el patrón de salto

Test 1: Saltos horizontales

Descripción: El niño deberá saltar 5 aros, cayendo siempre dentro de cada uno, la distancia entre cada aro aumentara 10 cm, el niño obtiene 10 si completa pasar los 5 aros y de manera consecutiva.

Materiales: 5 aros

Baremos

10 = Ningún error

9=1 error

8=2 errores

7=3 errores

6=4 errores

5=5 errores

Test 2: Salto con obstáculos

Descripción: Se ubicarán diferentes obstáculos(Conos) sobre una recta de 5m de longitud, el niño debe pasar los 5 metros en el menor tiempo posible y sin tumbar ningún obstáculo.

Materiales: 20 conos, 4 marcas y 1 cronometro

Baremos:

10=10 segundos ,0 errores

9=10 segundos ,1 errores

8=10 segundos ,2 errores

7=10 segundos ,3 errores

6=11 segundos y/o 4 errores

5=11 segundos y/o 5 errores

4=11 segundos y/o 6 errores

3=12 segundos y/o 7 errores

2=12 segundos y/o 8 errores

1=13 segundos y/o 9 errores

Grado: Decimo y Once

Fecha: 5 de abril de 2016

Objetivo General: Introducción de los fundamentos técnicos del voleibol

Actividad 1: pase de dedos sentado, parados y corriendo

Objetivo: Introducir el golpe de dedos

Descripción: En grupos iguales dependiendo de cuantos balones halla, se pasan el balón utilizando solo los dedos, cada vez que le den un pase al compañero deben ir a tocar un cono que estará ubicado a 2m de distancia.

Variantes

- 1) Pueden usar cualquier parte de su cuerpo para mantener el balón en el aire
- 2) Los desplazamientos al cono se varían para promover una buena movilidad articular
- 3) Se juega con más de un balón por grupo
- 4) Si hay pocos balones se aumenta la distancia a recorrer tras el pase

Duración: 20min

Materiales: todos los balones de voleibol posibles y 4 marcas por grupo.

Actividad 2: Granada viva

Objetivo Introducir golpe de dedos

Descripción: En grupos iguales dependiendo de cuantos balones halla, cada uno tendrá un cuadro de 3mx3m en donde el balón no debe salir ni caer, para mantenerlo en el aire cada integrante debe lanzarlo lo más alto posible en el aire y debe decir el nombre del compañero que debe seguir golpeando el balón, en caso de que el balón se salga del cuadro o caiga al piso el ultimo que la toco tendrá un trabajo abdominal terminado el juego.

Variantes:

- 1) Si el juego se torna muy fácil se reduce el tamaño del cuadro
- 2) Si el balón cae al piso el ultimo que se siente en una de las esquinas del cuadro tendrá trabajo abdominal

Duración 20min

Materiales: todos los balones de voleibol posibles y 4 marcas por grupo.

Actividad 3: Golpe de antebrazo

Descripción: En grupos iguales dependiendo de cuantos balones halla, cada uno de esos grupos de divide a la mitad y se enfrentan, cada equipo tiene una zona de 2x2 donde tiene que evitar que el balón caiga, y la única forma de golpear el balón es con el antebrazo.

Variantes

- 1) Si el balón no cae dentro de la zona de anotación pueden jugar tras el bote del balón
- 2) Solo una persona puede dentro de la zona de anotación para defenderla
- 3) Deben tocar el balón mínimo dos personas para poder atacar la zona rival

Duración: 20min

Materiales: Todos los balones posibles y 4 marcas por grupo

Actividad 4: Organización y comienzo del torneo interno

Descripción: Con el fin de poner en práctica lo aprendido durante la clase, se organizará y comenzará el torneo de voleibol, sin antes explicar las reglas básicas del deporte. Mientras se disputan los partidos los estudiantes que esperan su turno deberán practicar los golpes de dedos y antebrazo jugando la ruleta de quemados, un juego donde el que deje caer el balón al piso se ubica en el centro del círculo conformado por sus compañeros y cada tres golpes se intenta ponchar al compañero que está en el centro.

Variantes

- 1) Se pueden repetir las actividades anteriores para los grupos que tengan que esperar

Duración: 1 hora

Grado: Decimo y Once

Fecha: 12 de abril de 2016

Objetivo General: Afianzar el golpe de dedos del voleibol

Actividad 1: Rueda de pases de dedos sentados

Objetivo: Introducir el golpe de dedos

Descripción: En grupos iguales dependiendo de cuantos balones haya, se pasan el balón utilizando solo los dedos, se sientan de tal forma que siempre estén en contacto con sus compañeros

Variantes

- 5) Pueden usar cualquier parte de su cuerpo para mantener el balón en el aire
- 6) Se juega con más de un balón por grupo
- 7) Si hay pocos balones se aumenta el número de personas

Duración: 20min

Materiales: todos los balones de voleibol posibles y 4 marcas por grupo.

Actividad 2: Entro y salgo

Objetivo Afianzar el golpe de dedos

Descripción: En parejas deben mantener el balón en el aire el mayor tiempo posible, pero el balón siempre debe ser golpeado en el mismo punto.

Variantes:

- 3) Si el juego se torna muy fácil se pide que recorran una distancia x para que lleguen al punto de golpe

Duración 20min

Materiales: todos los balones de voleibol posibles y 4 marcas por pareja.

Actividad 3: Golpe de antebrazo

Descripción: En parejas se pasarán el balón del uno al otro y la única forma de golpear el balón es con el antebrazo.

Variantes

- 4) Si el balón cae deberán realizar 5 flexiones de codo
- 5) Cada vez que golpeen el balón deben dar un giro

Duración: 20 min

Materiales: Todos los balones posibles y 2 marcas por parejas

Actividad 4: torneo interno

Descripción: Con el fin de poner en práctica lo aprendido durante la clase, se organizará y comenzará el torneo de voleibol, sin antes explicar las reglas básicas del deporte. Mientras se disputan los partidos los estudiantes que esperan su turno deberán practicar los golpes de dedos y antebrazo jugando la ruleta de quemados, un juego donde el que deje caer el balón al piso se ubica en el centro del círculo conformado por sus compañeros y cada tres golpes se intenta ponchar al compañero que está en el centro.

Variantes

- 2) Se pueden repetir las actividades anteriores para los grupos que tengan que esperar

Duración: 40 min

Grado: Segundo

Fecha: 14 abril de 2016

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

General: Estimular el desarrollo de la coordinación viso manual

Tarea 1: Ultimo hombre en pie

Descripción: Dentro de la mitad de la cancha de micro futbol cada niño con una pelota deberá buscar sacar las pelotas de sus demás compañeros, transportando siempre su balón rebotándolo.

Variantes:

- 1) Solo una persona se encarga de botar los balones
- 2) se hacen en parejas, uno protege el balón y otro busca sacar los balones

Materiales: 1 balón por persona y 4 marcas

Tarea 2: Me giro y atrapo

Descripción: Se ubican en parejas, cada pareja debe lanzarse una pelota el uno con el otro, si se le cae la pelota debe recogerla el niño al que se le cayó y coger a su compañero antes de que llegue al final de la cancha de micro fútbol.

Variantes: Se divide el grupo en dos, y se le asigna un número a cada uno, si el profesor dice 1 el grupo uno debe lanzar el balón y dos atraparlo. Si cae cualquier pelota el equipo que atrapa de salir corriendo a coger al grupo 1

Materiales: 1 balón por cada dos personas y 4 marcas

Tarea 3: Bolos en relevos

Descripción: Se divide en grupo en 6 equipos, cada grupo tiene que tumbar 5 conos en el menor tiempo posible, pero para tumbar los conos solo puede participar una persona a la vez, por lo cual cuando un jugador termine su lanzamiento debe correr, recoger su pelota y dársela a su compañero para que puede lanzar.

Variantes: Se colocan dos grupos con los mismos 10 conos y gana el que tumbe más.

Materiales: 30 conos y 6 balones

Tarea 4: Quemados

Descripción: Se termina con partido de quemados, pero solo pueden jugar 4vs4 para que sea más dinámico el juego y participen un mayor número de veces.

Materiales: 1 balón y 6 conos por cada 8 personas

Grado: Decimo y Once

Fecha: 19 de abril de 2016

Objetivo General: Afianzar el golpe de dedos del voleibol e introducir el saque de antebrazo

Actividad 1: Mosquito

Objetivo: Afianzar el golpe de dedos

Descripción: En grupos iguales dependiendo de cuantos balones haya, se pasan el balón utilizando solo los dedos enfrentados en dos filas, cada vez que golpeen el balón deben pasar a la fila de enfrente

Variantes

- 8) Pueden usar cualquier parte de su cuerpo para mantener el balón en el aire
- 9) Se utilizan otros golpes para practicarlos

Duración: 20min

Materiales: todos los balones de voleibol posibles y 4 marcas por grupo.

Actividad 2: Repetición de saques

Objetivo Introducir el golpe el saque de antebrazos

Descripción: En parejas deben realizar el saque de antebrazo.

Variantes:

- 4) Se gradúa la distancia entre un compañero y otro hasta lograr el saque de línea final a línea final de la cancha

Duración 20min

Materiales: todos los balones de voleibol posibles y 4 marcas por pareja.

Actividad 3: Mini partidos 4vs4

Descripción: En grupos de 4 jugaran 4vs4 solo usando ¼ de la cancha.

Variantes

- 6) Si el balón cae deberán realizar 5 flexiones de codo
- 7) Cada cierto tiempo cambian de cancha

Duración:20min

Materiales: Todos los balones posibles y 2 marcas por parejas

Actividad 4:torneo interno

Descripción: Con el fin de poner en práctica lo aprendido durante la clase, se organizará y comenzará el torneo de voleibol, sin antes explicar las reglas básicas del deporte. Mientras se disputan los partidos los estudiantes que esperan su turno deberán practicar los golpes de dedos y antebrazo jugando la ruleta de quemados, un juego donde el que deje caer el balón al piso se ubica en el centro del círculo conformado por sus compañeros y cada tres golpes se intenta ponchar al compañero que está en el centro.

Variantes

- 3) Se pueden repetir las actividades anteriores para los grupos que tengan que esperar

Duración: 40 min

Grado: Decimo

Fecha:26 de abril del 2016

Objetivo General: Evaluar el golpe de dedos, de antebrazo y el saque de voleibol

Calentamiento

Descripción: Los estudiantes tendrán 20min para practicar cada uno de los test

Test 1: Golpe de dedos Individual

Descripción: El estudiante deberá golpear el balón 30 veces seguidas sin dejarlo caer y ejecutando la técnica correctamente para superar la prueba.

+15golpes=6

+20golpes=8

+30golpes=10

Test 2: Golpe de dedos en parejas

Descripción: En parejas los estudiantes deberán pasarse el balón 30 veces ejecutando la técnica correctamente para superar la prueba.

+15golpes=6

+20golpes=8

+30golpes=10

Test 3: Golpe de antebrazo Individual

Descripción: El estudiante deberá golpear el balón 30 veces seguidas sin dejarlo caer y ejecutando la técnica correctamente para superar la prueba.

+15golpes=6

+20golpes=8

+30golpes=10

Test 4: Golpe de antebrazo en parejas

Descripción: En parejas los estudiantes deberán pasarse el balón 30 veces ejecutando la técnica correctamente para superar la prueba.

+15golpes=6

+20golpes=8

+30golpes=10

Test5: Saque

Descripción: El estudiante deberá realizar 10 saques efectivos seguidos para superar la prueba.

+5gsaques=6

+8saques=8

+10saques=10

Grado: Decimo

Fecha:10 de mayo del 2016

Objetivo General: Enseñar los desplazamientos y posiciones básicas del voleibol

Calentamiento

Actividad 1

Descripción: Movilidad Articular siguiendo un orden caudal cefálico

Actividad 2

Descripción: Se conformaran parejas y se enumeraran de 1 a 2 , ubicados en el centro de la cancha dándose la espalda, una vez el docente diga un número, la persona que le correspondió ese número deberá correr y el otro deberá atraparlo antes de que cruce la línea final de la cancha .

Parte Central

Actividad 1

Descripción: Explicación y ejecución de las posiciones y desplazamientos básicos

Actividad 2

Descripción: Circuito de pase y recepción

Actividad 3

Descripción: Partido final

Grado: Decimo

Fecha:17 de mayo del 2016

Objetivo General: Mejorar el pase de dedos e introducir el remate

Calentamiento

Actividad 1

Descripción: Movilidad Articular siguiendo un orden caudal cefálico

Actividad 2

Descripción: Se conformarán parejas, y cada uno buscara desequilibrar al otro, mientras asumen diferentes posiciones que profesor pida.

Parte Central

Actividad 1

Descripción: En parejas se pasarán el balón el uno al otro, y cada 5 pases habrá un remate que deberá decepcionar el compañero.

Actividad 2

Descripción: Circuito de pase y remate, en tríos deberán tumbar unos conos ubicados a 10m metros de ellos, uno levantará el balón otro lo colocará con un pase de dedos o de antebrazo y por último el tercero deberá rematar

Actividad 3

Descripción: Partido final

Grado: Decimo

Fecha: 24 de mayo del 2016

Objetivo General: Mejorar la recepción del balón e introducir el remate

Calentamiento

Actividad 1

Descripción: Movilidad Articular siguiendo un orden caudal cefálico

Actividad 2

Descripción: Se conformarán parejas, y cada uno buscara desequilibrar al otro, mientras asumen diferentes posiciones que profesor pida.

Parte Central

Actividad 1

Descripción: Se realizará un circuito de remate con recepción donde se pondrán 2 colocadores fijos a cada lado de la cancha, en cada lado abran dos filas, una para decepcionar el balón y otra para rematarlo.

Actividad 2

Descripción: jugaran partidos de 2vs2 , utilizando un sistema de competencia llamado rey de cancha

Actividad 3

Descripción: Partido final

Universidad Santo Tomas

Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación

Estudiante: Mauricio Acosta Suarez

Grupo: Adultos mayores en Lisboa

Plan clase: 1

Objetivo General: Familiarizarme con el grupo

Tarea 1: Aeróbicos

Descripción: Se hará una sesión de aeróbicos de 30 min.

Tarea 2: Estiramientos

Descripción: Se hará una sesión de estiramientos de 30 donde se hará énfasis en cómo deben hacerlos y que estiramientos están contra indicados

Plan clase 2

Objetivo General: Familiarizar al grupo con el trabajo con bandas elásticas

Tarea1: Aeróbicos

Descripción: Se realizará 30 min de aeróbicos con el fin de elevar la temperatura corporal y mantener el hábito que tienen de comenzar la clase con aeróbicos.

Tarea 2: Rutina de trabajo de fuerza con bandas elásticas enfocada en tren superior

Descripción: En la siguiente hora cada ejercicio que se realice se hará con el siguiente orden:

- 1) De distal a proximal
- 2) Cada 10rep habrá una pausa
- 3) Cada ejercicio tendrá 9 series de 10rep
- 4) Dependiendo del dolor que se realizaran modificaciones entre cada serie

Plan clase 3

Objetivo General: Familiarizar al grupo con el trabajo con bandas elásticas

Tarea1: Aeróbicos

Descripción: Se realizará 30 min de aeróbicos con el fin de elevar la temperatura corporal y mantener el hábito que tienen de comenzar la clase con aeróbicos.

Tarea 2: Rutina de trabajo de fuerza con bandas elásticas enfocada en tren inferior

Descripción: En la siguiente hora cada ejercicio que se realice se hará con el siguiente orden:

- 1) De distal a proximal
- 2) Cada 10rep habrá una pausa

- 3) Cada ejercicio tendrá 9 series de 10rep
- 4) Dependiendo del dolor que se realizaran modificaciones entre cada serie

Plan clase: 4

Objetivo General: Familiarizar al grupo con el trabajo con bandas elásticas

Tarea1: Aeróbicos

Descripción: Se realizará 30 min de aeróbicos con el fin de elevar la temperatura corporal y mantener el hábito que tienen de comenzar la clase con aeróbicos.

Tarea 2: Rutina de trabajo de estiramiento con bandas elásticas

Descripción: En la siguiente hora cada ejercicio que se realice se hará con el siguiente orden:

- 1) De distal a proximal
- 2) Cada 10rep habrá una pausa
- 3) Cada ejercicio tendrá 9 series de 10rep
- 4) Dependiendo del dolor que se realizaran modificaciones entre cada serie

Plan clase: 5

Objetivo General: Familiarizar el grupo con el trabajo de Core

Tarea1: Aeróbicos

Descripción: Se realizará 30 min de aeróbicos con el fin de elevar la temperatura corporal y mantener el hábito que tienen de comenzar la clase con aeróbicos.

Tarea 2: Rutina de trabajo abdominal y postural

Descripción: En la siguiente hora cada ejercicio que se realice se hará con el siguiente orden:

- 1) Cada 10 rep habrá una pausa
- 2) Cada ejercicio tendrá 9 series de 10rep
- 3) Dependiendo del dolor que se realizaran modificaciones entre cada serie

Plan clase 6

Objetivo General: Recrear al grupo con juegos de mesas

Tarea1: 1 encuentro de juegos de mesa

Descripción: Cada persona trae un juego de mesa y en grupos de 4 jugarán por 2min cada uno de los juegos que trajeron.

Plan Clase 7

Objetivo General: Reforzar los contenidos de la clase 5

Tarea1: Aeróbicos

Descripción: Se realizará 30 min de aeróbicos con el fin de elevar la temperatura corporal y mantener el hábito que tienen de comenzar la clase con aeróbicos.

Tarea 2: Rutina de trabajo abdominal y postural

Descripción: En la siguiente hora cada ejercicio que se realice se hará con el siguiente orden:

- 1) Cada 10 rep habrá una pausa
- 2) Cada ejercicio tendrá 9 series de 10rep
- 3) Dependiendo del dolor que se realizaran modificaciones entre cada serie

Variantes: A diferencia de la clase 5 se realizarán ejercicios de contracción mantenida, buscando que un mejor manejo de la respiración cuando se es sometido a un esfuerzo físico.

Plan clase 8

Objetivo General: Reforzar los contenidos de la clase 3

Tarea1: Aeróbicos

Descripción: Se realizará 30 min de aeróbicos con el fin de elevar la temperatura corporal y mantener el hábito que tienen de comenzar la clase con aeróbicos.

Tarea 2: Rutina de fortalecimiento de tren superior

Descripción: En la siguiente hora cada ejercicio que se realice se hará con el siguiente orden:

- 1) Cada 10 rep habrá una pausa
- 2) Cada ejercicio tendrá 9 series de 10rep
- 3) Dependiendo del dolor que se realizaran modificaciones entre cada serie

Variantes: A diferencia de la clase 3 se realizarán ejercicios con un mayor grado de dificultad, mostrando, así como se podría seguir la rutina una vez mejoren su estado físico.

Plan clase 9

Objetivo General: Reforzar los contenidos de la clase 5

Tarea1: Aeróbicos

Descripción: Se realizará 30 min de aeróbicos con el fin de elevar la temperatura corporal y mantener el hábito que tienen de comenzar la clase con aeróbicos.

Tarea 2: Rutina de fortalecimiento de Core con pelota

Descripción: En la siguiente hora cada ejercicio que se realice se hará con el siguiente orden:

- 1) Cada 10 rep habrá una pausa
- 2) Cada ejercicio tendrá 9 series de 10rep
- 3) Dependiendo del dolor que se realizaran modificaciones entre cada serie

Variantes: A diferencia de la clase 3 se realizarán ejercicios con un elemento adicional con el fin de estimular el equilibrio y realizar un trabajo equilibrado entre ambos hemisferios

Plan clase 10

Objetivo General: Familiarizar al grupo con el trabajo de propiocepción

Tarea1: Aeróbicos

Descripción: Se realizará 30 min de aeróbicos con el fin de elevar la temperatura corporal y mantener el hábito que tienen de comenzar la clase con aeróbicos.

Tarea 2: Rutina de ejercicios de propiocepción

Descripción: En la siguiente hora cada ejercicio se realizará cambiando el número de apoyos que tienen el usuario, haciendo uso de sillas y de paredes para cambiar dichos apoyos:

- 1) Cada postura que se haga durar entre 25 a 30 segundos
- 2) Cada ejercicio tendrá 9 series de 10rep variando cada 3 series de ejercicio
- 3) Dependiendo del dolor que se realizaran modificaciones entre cada serie
- 4) Se conformarán parejas con el fin de que el compañero corrija la postura del otro y lo cuide en caso de que pierda el equilibrio

Nota: Durante esta clase es muy importante estar preguntando constantemente sobre la percepción del dolor del usuario ya que pueden confundir la fatiga que causa el ejercicio con dolores preexistentes.

Plan clase 11

Objetivo General: Reforzar todos los contenidos vistos durante el semestre

Tarea1: Aeróbicos

Descripción: Se realizará 30 min de aeróbicos con el fin de elevar la temperatura corporal y mantener el hábito que tienen de comenzar la clase con aeróbicos.

Tarea 2: Repaso

Descripción: En la siguiente hora se realizarán parte de las rutinas de las clases anteriores con el fin de aclarar dudas y repasar la ejecución de los diferentes ejercicios realizados durante las clases:

- 1) Cada postura que se haga durar entre 25 a 30 segundos
- 2) Cada ejercicio tendrá 2 series de 10rep realizando pausas de 1 min para aclarar dudas sobre la ejecución.

- 3) Dependiendo del dolor que se realizaran modificaciones entre cada serie
- 4) Se conformarán parejas con el fin de que el compañero corrija la postura del otro y lo cuide en caso de que pierda el equilibrio

Nota: Durante esta clase es muy importante recordad para que sirven cada uno de los ejercicios, permitiendo así que lo usuarios recuerden más fácil los ejercicios al saber los beneficios que les pueden generar.

Plan clase 12

Objetivo General: Hacer el cierre de la intervención

Tarea1: Aeróbicos

Descripción: Se realizará 30 min de aeróbicos con el fin de elevar la temperatura corporal y mantener el hábito que tienen de comenzar la clase con aeróbicos.

Tarea 2: Repaso

Descripción: En los siguientes 30 min se realizarán parte de las rutinas de las clases anteriores con el fin de aclarar dudas y repasar la ejecución de los diferentes ejercicios realizados durante las clases:

- 1) Cada postura que se haga durar entre 25 a 30 segundos
- 2) Cada ejercicio tendrá 2 series de 10rep realizando pausas de 1 min para aclarar dudas sobre la ejecución.
- 3) Dependiendo del dolor que se realizaran modificaciones entre cada serie
- 4) Se conformarán parejas con el fin de que el compañero corrija la postura del otro y lo cuide en caso de que pierda el equilibrio

Nota: Durante esta clase es muy importante recordad para que sirven cada uno de los ejercicios, permitiendo así que lo usuarios recuerden más fácil los ejercicios al saber los beneficios que les pueden generar.

Tarea 3: Se hará un conversatorio donde cada uno podrá opinar acerca de la labor que hizo el pasante.

Universidad Santo tomas

Facultad de Cultura Física y recreación

Trabajo de Grado

Pasantía Social

Plan de trabajo para El jardín Infantil Sueños del futuro

Semana 1

Objetivo: Identificar los problemas o puntos a mejorar dentro del proceso de desarrollo motriz en el jardín infantil sueños del futuro.

Actividades

- Socializar con los trabajadores del jardín el proceso que se llevara a cabo con ellos y los posibles alcances que esta valla a tener
- Solicitar el plan pedagógico del jardín
- Socializar con los niños el jardín por medio de juegos tradicionales y actividades recreativas.
- Organizar los horarios de intervención con la población

Semana 2,3,4,5,6

Objetivo: Hacer una revisión bibliográfica que permita extraer los contenidos que rijan el proceso de desarrollo motriz según la edad de los niños.

Actividades semana 2

- Exponer a los niños a actividades recreativas que permitan el desarrollo de sus patrones básicos de movimiento específicamente el de caminar para niños de 3 a 5 años.
- Exponer a los niños a juegos que permitan el buen desarrollo del gateo para niños de 2 a 5 años

Actividades Semana 3

- Exponer a los niños de 3 años a juegos que le permitan el desarrollo del patrón de movimiento reptar

Actividades Semana 4

- Exponer a los niños de 3 años a juegos que permitan el desarrollo del patrón básico de movimiento lanzar.
- Exponer a los niños de 3 y 4 años a juegos que permitan el desarrollo del patrón básico de movimiento atrapar

Actividades Semana 5

- Exponer a los niños a juegos que promuevan el desarrollo del patrón básico de reptar

Actividades Semana 6

-Realizar una charla con los directivos del jardín sobre la importancia del desarrollo motor en los niños y cómo es posible hacer dicho proceso

Actividad Semana 7

-Exponer a los niños de tres años a la práctica de un deporte de contacto como el boxeo con el fin de demostrar el auto control y el respeto hacia los demás

Actividad Semana 8

-Realizar juegos de persecución con el fin de mostrar a los niños reglas básicas de deportes de conjunto e individuales

Universidad Santo Tomas

Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación

Estudiante: Mauricio Acosta Suarez

Plan clase: 1

Fecha: Febrero 26/2016

Población: Adultos mayores de la Gaitana

Objetivo: Conocer el grupo e integrarse con el mismo

Actividad: Acompañamiento dentro de las actividades recreo-deportivas del grupo, como le es el tejo y la rana

Plan clase: 2

Fecha: marzo 4/2016

Población: Adultos mayores de la Gaitana

Objetivo: Demostrar la correcta realización de cada uno de los ejercicios, mientras que se realiza un proceso de acondicionamiento físico enfocado en la resistencia muscular

Movilidad Articular: Se comenzará con movimientos articulares siguiendo un orden caudocefálico de la siguiente forma.

- 1) Plantiflexión y dorsiflexión del pie durante 20 segundos
- 2) Eversión e inversión del pie durante 20 segundos
- 3) Flexión y extensión de rodilla durante 20 segundos
- 4) Flexión y extensión de cadera durante 20 segundos
- 5) Aducción y abducción de cadera durante 20 segundos
- 6) Rotación de tronco durante 20 segundos
- 7) Flexión y extensión de tronco durante 20 segundos
- 8) Rotación de hombros durante 20 segundos
- 9) Flexión y extensión de hombros durante 20 segundos

Nota: Existen personas con remplazo de cadera y artrosis de hombro, por lo cual hay movimientos articulares que están contraindicados.

Actividad 1

Nombre: La cuerda Floja

Descripción: Se ubican 10 filas en la línea final del campo, la idea es que caminen línea recta sin salirse del trayecto marcado por los conos

Duración: 15min

Materiales: 20 conos

Variantes

- 1) Se realizan competencias entre ellos para darle más emoción al calentamiento
- 2) Se modifica la forma de desplazarse

Actividad 2

Nombre: Espejito , espejito

Descripción: Los usuarios deberán imitar todos los movimientos que realice el instructor , el que falle tendrá una penitencia .

Duración: 10min

Materiales: 20 marcas

Variantes

- 1) El instructor deja que otros impongan movimientos
- 2) Los movimientos deben ser inversos a los que hace el instructor

Estiramientos: Se comenzará con un orden caudal cefálico y se realizarán de forma balística para evitar perder el calentamiento

Duración: 12-15 repeticiones por estiramiento (10Min)

Parte central

Objetivo: Promover la buena ejecución de los ejercicios de fortalecimiento y mejorar la resistencia muscular por medio del uso de bandas elásticas.

Rutina de tren inferior

Dorsiflexión y Plantiflexión de tobillo: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 minutos entre series

Flexo extensión de rodilla: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Flexión y extensión de cadera: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Abducción de cadera: 3 series de 30 repeticiones; descansos de 2 min entre series

Rutina tren superior

Aducción y abducción de hombros: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Flexión y extensión de hombros: 3 series de 30 repeticiones , descansos de 2min entre series

Flexión y extensión de codos: 3 series de 30 repeticiones ,descansos de 2min entre series

Vuelta a la Calma

Estiramientos: Se realizan estiramientos estáticos siguiendo un orden céfalo-caudal, mientras se realiza una explicación de la importancia del estiramiento después de la práctica deportiva.

Duración: 20segundos por estiramiento(10min)

Plan clase: 3

Fecha: marzo 11/2016

Población: Adultos mayores de la Gaitana

Objetivo: Demostrar la correcta realización de cada uno de los ejercicios, mientras que se realiza un proceso de acondicionamiento físico enfocado en la resistencia muscular

Movilidad Articular: Se comenzará con movimientos articulares siguiendo un orden caudocefálico de la siguiente forma.

- 1) Plantiflexión y dorsiflexión del pie durante 20 segundos
- 2) Eversión e inversión del pie durante 20 segundos
- 3) Flexión y extensión de rodilla durante 20 segundos
- 4) Flexión y extensión de cadera durante 20 segundos
- 5) Aducción y abducción de cadera durante 20 segundos
- 6) Rotación de tronco durante 20 segundos
- 7) Flexión y extensión de tronco durante 20 segundos
- 8) Rotación de hombros durante 20 segundos
- 9) Flexión y extensión de hombros durante 20 segundos

Nota: Existen personas con remplazo de cadera y artrosis de hombro, por lo cual hay movimientos articulares que están contraindicados.

Actividad 1

Parte central

Objetivo: Promover la buena ejecución de los ejercicios de fortalecimiento y mejorar la resistencia muscular por medio del uso de bandas elásticas enfocándose en tren superior.

Rutina tren superior

Aducción y abducción de hombros: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Flexión y extensión de hombros: 3 series de 30 repeticiones , descansos de 2min entre series

Flexión y extensión de codos: 3 series de 30 repeticiones ,descansos de 2min entre series

Nota: En este día se realizarán diferentes variantes de cada una de estas ejecuciones con el fin de que los usuarios puedan experimentar diversos niveles de dificultad, al alterar el ángulo de ejecución de los movimientos

Vuelta a la Calma

Estiramientos: Se realizan estiramientos estáticos siguiendo un orden céfalo-caudal, mientras se realiza una explicación de la importancia del estiramiento después de la práctica deportiva.

Duración: 20segundos por estiramiento(10min)

Universidad Santo Tomas

Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación

Estudiante: Mauricio Acosta Suarez

Plan clase: 4

Fecha:18 de Marzo

Población: Adultos mayores de la Gaitana

Objetivo: Demostrar la correcta realización de cada uno de los ejercicios, mientras que se realiza un proceso de acondicionamiento físico enfocado en la resistencia muscular enfocando en tren inferior

Movilidad Articular: Se comenzará con movimientos articulares siguiendo un orden caudocefálico de la siguiente forma.

- 1) Plantiflexión y dorsiflexión del pie durante 20 segundos
- 2) Eversión e inversión del pie durante 20 segundos
- 3) Flexión y extensión de rodilla durante 20 segundos
- 4) Flexión y extensión de cadera durante 20 segundos
- 5) Aducción y abducción de cadera durante 20 segundos
- 6) Rotación de tronco durante 20 segundos
- 7) Flexión y extensión de tronco durante 20 segundos
- 8) Rotación de hombros durante 20 segundos
- 9) Flexión y extensión de hombros durante 20 segundos

Nota: Existen personas con remplazo de cadera y artrosis de hombro, por lo cual hay movimientos articulares que están contraindicados.

Parte central

Objetivo: Promover la buena ejecución de los ejercicios de fortalecimiento y mejorar la resistencia muscular por medio del uso de bandas elásticas.

Rutina de tren inferior

Dorsiflexión y Plantiflexión de tobillo: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 minutos entre series

Flexo extensión de rodilla: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Flexión y extensión de cadera: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Abducción de cadera: 3 series de 30 repeticiones; descansos de 2 min entre series

Nota: En este día se realizarán diferentes variantes de cada una de estas ejecuciones con el fin de que los usuarios puedan experimentar diversos niveles de dificultad al alterar el ángulo de ejecución de los movimientos.

Vuelta a la Calma

Estiramientos: Se realizan estiramientos estáticos siguiendo un orden céfalo-caudal, mientras se realiza una explicación de la importancia del estiramiento después de la práctica deportiva.

Duración: 20 segundos por estiramiento(10min)

Plan clase: 5

Fecha: abril 1/2016

Población: Adultos mayores de la Gaitana

Objetivo: Demostrar la correcta realización de cada uno de los ejercicios, mientras que se realiza un proceso de acondicionamiento físico enfocado en la resistencia muscular

Movilidad Articular: Se comenzará con movimientos articulares siguiendo un orden caudocefálico de la siguiente forma.

- 1) Plantiflexión y dorsiflexión del pie durante 20 segundos
- 2) Eversión e inversión del pie durante 20 segundos
- 3) Flexión y extensión de rodilla durante 20 segundos
- 4) Flexión y extensión de cadera durante 20 segundos
- 5) Aducción y abducción de cadera durante 20 segundos
- 6) Rotación de tronco durante 20 segundos
- 7) Flexión y extensión de tronco durante 20 segundos

- 8) Rotación de hombros durante 20 segundos
- 9) Flexión y extensión de hombros durante 20 segundos

Nota: Existen personas con remplazo de cadera y artrosis de hombro, por lo cual hay movimientos articulares que están contraindicados.

Parte central

Objetivo: Promover la buena ejecución de los ejercicios de fortalecimiento y mejorar la resistencia muscular por medio del uso de bandas elásticas enfocándose en el trabajo de core.

Rutina de tren inferior

Plancha en 4 apoyos: 5 series de 10 segundos, descansos de 30 segundos

Plancha en 3 apoyos: 5 series de 10 segundos, descansos de 30 segundos

Plancha en 3 apoyos: 5 series de 10 segundos, descansos de 30 segundos

Plancha inclinada en 3 apoyos: 5 series de 10 segundos , descansos de 30 segundos

Nota: Cada una de estas planchas se le realizaran 2 variantes con el fin de evitar cualquier desbalance muscular.

Vuelta a la Calma

Estiramientos: Se realizan estiramientos estáticos siguiendo un orden céfalo-caudal, mientras se realiza una explicación de la importancia del estiramiento después de la práctica deportiva.

Duración: 20segundos por estiramiento(10min)

Plan clase: 6

Fecha: abril 8/2016

Población: Adultos mayores de la Gaitana

Objetivo: Demostrar la correcta realización de cada uno de los ejercicios, mientras que se realiza un proceso de acondicionamiento físico enfocado en la resistencia muscular

Movilidad Articular: Se comenzará con movimientos articulares siguiendo un orden caudocefálico de la siguiente forma.

- 1) Plantiflexión y dorsiflexión del pie durante 20 segundos
- 2) Eversión e inversión del pie durante 20 segundos
- 3) Flexión y extensión de rodilla durante 20 segundos
- 4) Flexión y extensión de cadera durante 20 segundos
- 5) Aducción y abducción de cadera durante 20 segundos
- 6) Rotación de tronco durante 20 segundos

- 7) Flexión y extensión de tronco durante 20 segundos
- 8) Rotación de hombros durante 20 segundos
- 9) Flexión y extensión de hombros durante 20 segundos

Nota: Existen personas con remplazo de cadera y artrosis de hombro, por lo cual hay movimientos articulares que están contraindicados.

Parte central

Objetivo: Promover la buena ejecución de los ejercicios de fortalecimiento y mejorar la resistencia muscular por medio del uso de bandas elásticas.

Rutina de tren inferior

Dorsiflexión y Plantiflexión de tobillo: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 minutos entre series

Flexo extensión de rodilla: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Flexión y extensión de cadera: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Abducción de cadera: 3 series de 30 repeticiones; descansos de 2 min entre series

Rutina tren superior

Aducción y abducción de hombros: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Flexión y extensión de hombros: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2min entre series

Flexión y extensión de codos: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2min entre series

Vuelta a la Calma

Estiramientos: Se realizan estiramientos estáticos siguiendo un orden céfalo-caudal, mientras se realiza una explicación de la importancia del estiramiento después de la práctica deportiva.

Duración: 20segundos por estiramiento(10min)

Nota: Se repite la planificación de la clase número dos con el fin de hacer un repaso de la correcta ejecución de los ejercicios.

Plan clase: 7

Fecha: abril 15/2016

Población: Adultos mayores de la Gaitana

Objetivo: Demostrar la correcta realización de cada uno de los ejercicios, mientras que se realiza un proceso de acondicionamiento físico enfocado en la resistencia muscular

Movilidad Articular: Se comenzará con movimientos articulares siguiendo un orden caudocefálico de la siguiente forma.

- 1) Plantiflexión y dorsiflexión del pie durante 20 segundos
- 2) Eversión e inversión del pie durante 20 segundos
- 3) Flexión y extensión de rodilla durante 20 segundos
- 4) Flexión y extensión de cadera durante 20 segundos
- 5) Aducción y abducción de cadera durante 20 segundos
- 6) Rotación de tronco durante 20 segundos
- 7) Flexión y extensión de tronco durante 20 segundos
- 8) Rotación de hombros durante 20 segundos
- 9) Flexión y extensión de hombros durante 20 segundos

Nota: Existen personas con remplazo de cadera y artrosis de hombro, por lo cual hay movimientos articulares que están contraindicados.

Parte central

Objetivo: Promover la buena ejecución de los ejercicios de fortalecimiento y mejorar la resistencia muscular por medio del uso de bandas elásticas.

Se realizará un trabajo por estaciones y en parejas con el fin de que el compañero aprenda a realizar y corregir el ejercicio.

1 Estación

Dorsiflexión y Plantiflexión de tobillo: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 minutos entre series

Flexo extensión de rodilla: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Flexión y extensión de cadera: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Abducción de cadera: 3 series de 30 repeticiones; descansos de 2 min entre series

2 Estación

Aducción y abducción de hombros: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Flexión y extensión de hombros: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2min entre series

Flexión y extensión de codos: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2min entre series

3 Estación

Plancha en 4 apoyos: 5 series de 10 segundos, descansos de 30 segundos

Plancha en 3 apoyos: 5 series de 10 segundos, descansos de 30 segundos

Plancha en 3 apoyos: 5 series de 10 segundos, descansos de 30 segundos

Vuelta a la Calma

Estiramientos: Se realizan estiramientos estáticos siguiendo un orden céfalo-caudal, mientras se realiza una explicación de la importancia del estiramiento después de la práctica deportiva.

Duración: 20 segundos por estiramiento (10 min)

Nota: Se repiten los ejercicios de clases anteriores con el fin de reforzar el aprendizaje de la correcta ejecución.

Plan clase: 8

Fecha: abril 22/2016

No hubo intervención con el grupo

Plan clase 9

Fecha: abril 29/2016

Calentamiento

Actividad: Aeróbicos durante 20 min, con pausas de 1 min cada 4 min

Parte central

Trabajos de fuerza resistencia en parejas

Rutina de tren inferior

Dorsiflexión y Plantiflexión de tobillo: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 minutos entre series

Flexo extensión de rodilla: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Flexión y extensión de cadera: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Abducción de cadera: 3 series de 30 repeticiones; descansos de 2 min entre series

Rutina tren superior

Aducción y abducción de hombros: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Flexión y extensión de hombros: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Flexión y extensión de codos: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Nota: Cada uno de estos ejercicios lo realizaban en simultaneo con el compañero con el fin de cambiar el estímulo de la banda elástica.

Plan clase 10

Fecha: Mayo 6/2016

Calentamiento

Actividad: Juegos de coordinación

Parte central

Trabajos de fuerza resistencia con las pelotas de plástico

Rutina de tren inferior

Dorsiflexión y Plantiflexión de tobillo: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 minutos entre series

Rotaciones de cadera: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Flexión y extensión de cadera: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Abducción de cadera: 3 series de 30 repeticiones; descansos de 2 min entre series

Rutina tren superior

Aducción y abducción de hombros: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Flexión y extensión de hombros: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2min entre series

Nota: Cada uno de estos ejercicios lo realizaban manteniendo siempre una interacción con el elemento

Plan clase 11

Fecha: mayo 13/2016

Calentamiento

Actividad: Aeróbicos durante 20 min, con pausas de 1min cada 4 min

Parte central

Trabajos de fuerza resistencia con bandas elásticas y pelotas

Rutina de tren inferior

Dorsiflexión y Plantiflexión de tobillo: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 minutos entre series

Flexo extensión de rodilla: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Flexión y extensión de cadera: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Abducción de cadera: 3 series de 30 repeticiones; descansos de 2 min entre series

Rutina tren superior

Aducción y abducción de hombros: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Flexión y extensión de hombros: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2min entre series

Flexión y extensión de codos: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2min entre series

Nota: Cada uno de estos ejercicios lo realizaban Lo realizaban alternando los dos elementos: La banda elástica y la pelota.

Plan clase 12

Fecha: mayo 20/2016

No hubo actividad con el grupo debido a una salida de ecoturismo que organizaron

Plan clase 13

Fecha: mayo 27/2016

Calentamiento

Actividad: Aeróbicos durante 20 min, con pausas de 1min cada 4 min

Parte central

Trabajos de corrección postural al marchar

Calentamiento

Aeróbicos durante 20min

Parte central

Actividad 1

Carreras de parejas manteniendo siempre un elemento sujetado entre los dos usando únicamente las partes del cuerpo que el profesor pida,

Actividad

Aducción y abducción de hombros: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2 min entre series

Flexión y extensión de hombros: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2min entre series

Flexión y extensión de codos: 3 series de 30 repeticiones, descansos de 2min entre series

Nota: Siempre buscando que el compañero nunca pierda la postura que le pide el profesor.