

CLASE MAGISTRAL: CAPACIDADES CONDICIONALES

5 AÑOS

DIAGNÓSTICO

Microsituación: el grupo está formado por 26 alumnos, de los cuáles 11 son mujeres y 15 varones. A pesar del tiempo transcurrido del año, es un grupo nuevo que intenta conocerse y divertirse por medio de la actividad física. Es un grupo homogéneo, pero como como en todos sobresalen líderes que en este caso son dos. Además hay unos pocos alumnos que tienen tendencia a crear ambiente de desorden.

Una debilidad de los chicos es que se distraen fácilmente, siéndole difícil al docente, en esta situación, retomar el orden.

La relación entre los alumnos es buena, predominando la cooperación sin encontrar relaciones conflictivas.

En general los chicos pertenecen a un nivel socioeconómico medio, sin encontrar grandes diferencias. Respecto al nivel sociocultural, también se califica como medio.

Macrosituación: las clases se llevaran a cabo en la instalaciones del C.E.N.A.R.D situadas en la avenida Crisólogo Larralde 1050. El gimnasio es de 25mts x 10 mts. El piso es de parquet y tiene sectores donde no es posible deslizarse. El techo tiene planchas de telgopor, por lo tanto se debe tener cuidado con el material para evitar problemas, como la caída de una plancha. Una de las paredes tiene un espaldar de madera de 2.50 mts. Otras dos paredes tienen barras de danza a media altura. La pared restante posee un hogar. Distribuidos por el gimnasio se encuentran seis enchufes con una amplia distancia entre sí. El gimnasio tienen buena iluminación. Gracias a su ubicación no se escuchan ruidos molestos.

BLOQUES DE LA LEY FEDERAL A TRABAJAR

Se trabajaran los 4 bloques ya que están íntimamente ligados, aunque se acentuará más el bloque dos: Conocimiento y dominio del cuerpo y los objetos en el ambiente, donde predominan la coordinación dinámica general, vivencia, regulación y control de la fuerza a través de las habilidades motoras, afianzamiento de la flexibilidad, vivencia y regulación de la velocidad.

También se tendrá muy en cuenta el bloque cuatro: Contenidos actitudinales, en relación con el conocimiento y su producción en cuanto a los otros y consigo mismos.

EPOCA DEL AÑO

Estamos en el mes de agosto, estación invierno, lo que no causará problemas debido al lugar donde se llevarán a cabo las clases.

MATERIALES A UTILIZAR

- 2 sogas
- 30 radiografías
- 6 aros
- 1 grabador
- 30 caramelos de 5 colores distintos
- 30 llaves con hilitos

EJE ORGANIZATIVO

Capacidades condicionales

PROPUESTA DE CLASE

Entrada en Calor:

Material: Llaves con hilo atado.

Presentación del Material: muy bien, ahora vamos a trabajar con este material, alguien sabe que es?, si un a llave, pero tiene un hilito atado. Cada uno toma el suyo. ¿Qué podemos decir del material? Es duro, así que no hay que tirárselo al compañero; no hay que metérselo en la boca porque esta sucio; rebota, así que siempre tratamos de apoyarla en el piso despacio.

Nos separamos por todo el salón tratando de ponernos lo mas lejos posible del compañero.

Dejamos el material en el piso y empezamos a correr por todo el salón. Corremos lo mas cerca del material sin tocarlo, ahora lo mas lejos posible. Ahora cuando vemos una llave la esquivamos haciendo como un zigzag. Ahora las saltamos de la forma que podamos. Nos paramos cada uno en una llave y le saltamos arriba con los pies juntos y después los abrimos, desde ahí vamos para abajo y agarramos el hilito de la llave. Ahora cada uno va a pasear a su perrito por todo el salón, mas rápido. Ahora todos tenemos una vivorita ¿cómo hace la vivorita?. Cada uno agarra su llave y la tira

al piso y la vamos pateando como una pelota de fútbol. Nos paramos cada uno en su lugar y damos vueltas con la llave en el piso y el hilito en la mano. Muy bien todos, ahora los dejo con el Profesor Martín.

Actividad Principal:

Material: Radiografías

Presentación de Material: ahora vamos a trabajar con este material. Cada uno toma el suyo. ¿quién lo conoce? ¿alguien se hizo una alguna vez?. Bueno que podemos decir de la radiografía. Se dobla, pero ojo no la doblemos mucho porque sino se rompe; hay que tener cuidado con los bordes; en el piso, patina. ¿qué olor tiene?, entonces no hay que meterla en la boca.

(RESISTENCIA)

Nos separamos por todo el salón y corremos agitando la radiografía haciendo el mayor ruido posible. Ahora que haga el menor ruido posible, como un barrilete la llevamos. Corremos tratando de que la radiografía no se doble, y ahora para que se doble como hacemos?. Ahora la ponemos abajo del brazo y corremos sin que se caiga. Lo ponemos entre las piernas.

(VELOCIDAD)

Nos ponemos todos de un lado del salón (a lo largo) y ponemos el material en la panza y corremos lo mas rápido posible para que no se caiga. Ahora la ponemos en el brazo y corremos muy rápido sin que se caiga. Ahora tiramos el material y cuando se frena salimos rápido a buscarlo. Ahora tenemos que agarrarlo antes de que frene. Tratamos ahora, de tirar el material y correrlo hasta pasarlo para llegar antes que el. Ahora nos juntamos con un compañero y unimos las radiografías, agarramos cada uno de dos puntas, llevamos una bandeja, tenemos que correr lo mas rápido sin que se no caiga nada.

(FUERZA)

Nos ponemos todos contra la pared bien separados, los pies los ponemos separados de la pared y nos dejamos caer sobre ella apoyando las manos, de esa posición nos empujamos hasta quedarnos parados. Nos ponemos en cuadrupedia alta, apoyando las manos en la radiografía y nos empujamos con los pies. Ahora ponemos en material en los pies y nos empujamos con las manos. Ahora nos ponemos en posición de cangrejos y llevamos la radiografía en la panza. Ahora nos ponemos de a dos y nos sentamos, dejamos el material un segundo al costado y hacemos una bicicleta con mi compañero chocando los pies. Ahora nos paramos y nos tomamos de los hombros, empujamos y tratamos de quedarnos en el lugar. Ahora uno se para arriba de la radiografía y el otro le toma las manos y trata de llevarlo a pasear.

(FLEXIBILIDAD)

Seguimos de a dos y nos sentamos, juntamos los pies poniendo la radiografía en el medio, piernas juntas y sin doblar las rodillas, nos tomamos de las manos y tiramos una vez cada uno muy despacito, después un poquito más; ahora con las piernas separadas. Nos ponemos de a uno otra vez y nos paramos bien separados, todos con las piernas juntas, y a cada orden del profe pegamos un saltito y abrimos un poquito las piernas, cuando ya están bastante abiertas tratamos de apoyar el material en el piso. Nos paramos con las piernas juntas otra vez y bajamos tratando, sin doblar las rodillas, de empujar el material y de a poquito vamos bajando cada vez más. Nos sentamos separados y ponemos las plantas de los pies juntas y el medio el material y apoyamos los codos en las rodillas empujando despacito.

Juego

Formamos 6 grupos de 5 personas cada uno en hileras. Salen corriendo en velocidad con la radiografía en la mano, al llegar a la primer soga deben pasarla parados tirando el cuerpo para atrás, en la segunda soga se deben acostar y pasar, después nos paramos arriba de la radiografía y caminamos con las manos hasta llegar al final donde esperamos a nuestros compañeros que van a ir saliendo cuando el anterior paso la segunda soga. Para volver, nos paramos todos uno delante de otro y avanzamos pasando por debajo de las piernas de los demás hasta llegar al punto de partida. El primero gana.

Fase final

CANCIÓN