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:	2021-03-18	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora distintas maneras de movimientos y su acción motriz , dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

COGNITIVA :
Reconoce las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

PSICOSOCIAL :
Establezco relaciones positivas con otros.

LUDICA :
Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
Exploro formas y posibilidades de movimiento.

SUBTEMAS :
Realizo ejercicios que me permitan la percepción de saltar en un espacio. Exploro diferentes formas de desplazamiento. Realizo ejercicios que me permitan la percepción de girar en un espacio.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado y seguro para la practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa: 4 botellas plásticas, lazo, cuerda, cinta, tiza para dibujar la golosa en el piso.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Movilidad articular de forma segmentaria, tren superior, tren inferior. 2. Se propone juego de los animales: Se realizarán desplazamientos y movimientos como los animales, brazos extendidos a la altura de los hombros y movimientos como las aves, en cuatro apoyos como la araña, saltos como las ranas. Luego se hace variación de la actividad proponiendo juego de Simón dice, involucrando los movimientos de los animales. 3. Se realiza estiramiento estático.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Formando un círculo en el piso, en el centro del espacio donde se realiza la actividad con el lazo, se ubican las botellas plásticas en un extremo, debe transportar cada botella de punto A al punto B pasando por el circulo y dando vuelta completa. 2. Se ubica una botella plástica en cada extremo, se realiza desplazamiento lateral, haciendo giros, ida y regreso. 3. Formando un cuadrado en el piso con las botellas plásticas, realizar un recorrido por todo el cuadrado, dando una vuelta completa a cada botella. Variación de la actividad, realizar salto adelante y lateral. Luego circuito de movimientos: Desplazamiento lateral derecha en giro, salto lateral, salto adelante, desplazamiento lateral izquierda con giro, salto lateral, trote atrás, salto lateral e inicia recorrido de nuevo. 4. Batir el lazo adelante a un costado con una mano (mano derecha, luego mano izquierda y luego sujeta con ambas manos), realiza el mismo movimiento batiendo el lazo atrás. Batir el lazo a un costado y dar un salto con los dos pies en el puesto después de que el lazo toca el piso, cruza los dos brazos por delatante haciendo una X, y por último salta la cuerda. (10 repeticiones por cada movimiento). 5. Salto básico adelante a dos pies con el lazo, luego lo hace movimiento continuo. 6. Salto básico con lazo con pierna derecha y luego derecha, luego lo hace con movimiento continuo.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
JUEGO TRADICIONAL DE LA GOLOSA Invitar a un acompañante o un familiar. Debe situarse detrás del primer número, con la piedra en la mano y lanzarla. El cuadrado en el que caiga se denomina "casa" y no se puede pisar. Salto a un pie y a dos pies, ida y regreso.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento de cada parte del cuerpo – mantener mínimo de 20 segundos, de cabeza a pies. -Inicio estiramiento de tren inferior- piernas. piernas juntas y baja a tocar puntas de pies. -piernas separadas baja a tocar puntas de pies. - piernas separadas baja a tocar un pie con ambas manos y luego el otro pie - estiramiento tren superior - brazos. - tomar brazo arriba del codo y llevar al cuerpo, luego el otro brazo.

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: YENNY GAONA CUERVO	
2. Fecha:	2021-03-18	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1077239745	SARA NICOL LOSADA	Asistio
1028876182	DANNA MICHELL RODRIGUEZ	Asistio
1027291291	MATIAS GAONA	Asistio
1140927271	VALENTINA ORJUELA	Asistio
1011238301	MARTIN DAVID VILLAMIL	Asistio
1140927808	SARA VALENTINA MORALES	Asistio
1013672662	LAUREN ISABELLA PERDOMO	Asistio
1025073453	KAREN SOFIA ANACONA	Asistio
1140928166	MARIA ISABELLA FRANCO	Asistio
1140927611	SARA GABRIELA VELASQUEZ	Asistio
1140928965	EMILY FERNANDA LEAL	Asistio
1031828390	DANIEL ALEJANDRO BOLAÑOS	Asistio
1140927721	SIDNEY CAROLAY MARTINEZ	Asistio