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:	2021-03-10	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
* Exploro distintas habilidades básicas y su accionar motriz por medio de las actividades propuestas del centro de interés. *tomo conciencia de mi propio cuerpo, favoreciendo el control y el dominio de mi cuerpo , ayudando a afirmar la lateralidad, la coordinación motora, el control postural, el equilibrio y el sentido del espacio. *Ejecuto movimientos alternos y simultáneos con independencia segmentaria * experimento habilidades básicas orientadas hacia el conocimiento de sus posibilidades motoras , a través de la practica. *demuestro apropiación en la ejecución de mis habilidades socio motrices en actividades físicas y deportivas.

COGNITIVA :
*Conceptúo sobre la importancia de la actividad física , narro vivencias , aplico conocimiento de otras areas en la realización de juegos específicos. * Respondo a diversas situaciones motrices que exijan el control de patrones básicos de movimiento . * Reconoce sus capacidades fisca y su desarrollo por medio de la practica. *utilizo el pensamiento estratégico en actividades físicas y deportivas como medio formativo.

PSICOSOCIAL :
Identifico acciones de cuidado y autocuidado (bio-seguridad), pensando en el bienestar individual y colectivo del entorno que me rodea.

LUDICA :
Exploro el juego con una actitud favorable al gozo, a la diversión, como un espacio de expresión y diversión.

TEMA :
PATRONES BASICOS Potencia por medio del salto con lazo la coordinación viso manual y visopedica, estableciendo un determinado número de repeticiones en un tiempo límite.

SUBTEMAS :
Ejecuto saltos con lazo a una durabilidad constante y unas repeticiones que se multipliquen al pasar la clase. Realizo saltos de lazo incluyendo combinación de saltos e intentando realizarlos de la mejor manera posible.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado y seguro para practica - Materiales: Lazo, en caso de no conseguir lazo, se trabaja con palo de escoba o botella plástica. Algo cómodo para trabajar en el piso: Tapete, cobija o chaqueta.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Movimientos de articulaciones (tobillos, rodillas, codos, hombros), mientras camina adelante. 2. Desplazamiento adelante con flexión de cadera (eleva pierna, rodilla arriba); luego en caballo (flexión de cadera con salto). 3. Se realiza estiramiento dinámico. 4. Se propone juego de lobos y habitantes: En compañía de la familia, se delimita el espacio, uno es la aldea donde están los habitantes, el otro espacio es el bosque donde están los lobos. Los habitantes se desplazan en dos pies, los lobos en posición de 4 apoyos (manos y pies), los lobos atrapan a los habitantes, el que quede atrapado, queda convertido en lobo. Luego intercambian de rol.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. 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 despues de que el lazo toca el piso, cruza los dos brazos por delalante haciendo una X, y por último salta la cuerda. (10 repeticiones por cada movimiento). 2. Salto básico adelante a dos pies con el lazo, luego lo hace movimiento continuo. 3. Se ubica el lazo en el piso de forma horizontal; se ubica en un extremo del lazo para realizar desplazamiento lateral en skipping (paso adelante, paso atrás, sobre el lazo). 4. Salto básico con lazo con pierna derecha y luego derecha, luego lo hace con movimiento continuo. 5. Salto básico con lazo atrás (moviendo el lazo atrás y salto atrás), luego lo hace con movimiento continuo. 6. En caso de no tener lazo, se realiza ejercicios de salto con palo de escoba o una botella plástica; salto adelante, lateral, atrás y con giro. Se realiza 10 repeticiones por cada actividad.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Acordarse de la secuencia de saltos vistos anteriormente, salto adelante, con pie derecho y pie izquierdo de forma continua.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento de cada parte del cuerpo – mantener mínimo de 20 segundos, de cabeza a pies. - Estiramiento tren superior: - Extensión de hombro – brazos extendidos / derecha – izquierda - Espalda: Inclinación del torso con brazo extendido, arriba, espalda larga, lado derecho y lado izquierdo. -Extensión de brazo derecho al frente con palma de la mano arriba, extensión de los dedos y se apoya con la mano izquierda – luego hace lo mismo con brazo izquierdo. -Inicio estiramiento de tren inferior- piernas: -De pie, con piernas separadas, baja a tocar con ambas manos, la punta de pie derecho y luego punta de pie izquierdo, manteniendo piernas extendidas. -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda -Apoyo pierna derecha atrás extendida, manteniendo ambas puntas de los pies mirando adelante, luego hace lo mismo con pierna izquierda.

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140925744	ANA SOFIA MANTILLA	Asistio
1034303131	MARIA SOFIA VALENCIA	Asistio
1140925925	GABRIEL SANTIAGO GUTIERREZ	Asistio
1140923640	CRISTIAN DANIEL ORTIZ	Asistio
1187213361	SHARON JULIETH SANCHEZ	Asistio
1102587432	NATACHA ALEJANDRA GONZALEZ	Asistio