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:	2021-03-12	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	3	9. CICLO:	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 física 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 :
FLEXIBILIDAD Identifica la capacidad de flexibilidad, por medio de la interacción en las actividades propuestas.

SUBTEMAS :
Flexibilidad estática Experimento acciones de flexibilidad de manera estática en su accionar motriz. Flexibilidad dinámica Experimento acciones de flexibilidad de manera dinámica en su accionar motriz.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado y seguro para practica - Materiales: 4 botellas plásticas como obstáculos. 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. En compañía de la familia se propone juego tradicional de la lleva, en el cual se escoge un participante para atrapar a los demás, al que logre atrapar, es el que lleva la lleva, intercambian de rol e inicia de nuevo el juego, hasta que todos atrapen.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Ubica las botellas plásticas en un extremo, en el punto A y transporta cada botella al otro extremo en el punto B, en velocidad. 2. Salto básico adelante a dos pies sobre los obstáculos. 3. Ubica las botellas formando un cuadrado, realiza salto adelante sobre cada obstáculo, desplazamiento lateral y desplazamiento en skipping o flexión de cadera, adelante y atrás. 4. Desplazamiento en skipping adelante pasando sobre los obstáculos (en fila). 5. Salto básico con lazo atrás (moviendo el lazo atrás y salto atrás), luego lo hace con movimiento continuo. 6. 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. 7. Con cada uno de los ejercicios anteriores se realiza un ejercicio de flexibilidad de piernas.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
1. Se realiza una competencia entre todo el grupo, ubicando las botellas plásticas en un extremo, en el punto A y transporta cada botella al otro extremo en el punto B, en velocidad, con la señal de cuenta de tres, el primero en lograr transportar cada botella al otro extremo con los recorridos completo es el ganador. 2. Flexibilidad: Sentado con piernas juntas, extendidas adelante, brazos arriba, toma aire y lleva las manos a tocarse las puntas de los pies, el que logre tocar con las manos mas allá de las puntas de los pies, tiene la mejor marca de flexibilidad.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Se realizal trabajo de flexibilidad, acompañando el movimiento con la respiración. Mantenemos la postura corporal por 30 segundos. 1. Extensión de aductores: en cuadrupedia (apoyo en los codos y rodillas), separa las piernas al máximo de amplitud, ubicando las puntas de los pies mirando afuera. 2. Extensión de cuádriceps: acostado boca abajo, lleva talones al glúteo, alcanzamos con las manos los pies elevando las piernas sin despegar la cadera del piso. 3. Extensión de espalda: en posición de cobra, acostado boca abajo, apoya palmas de las manos con brazos extendidos, haciendo una línea con los hombros, se eleva el torso, sin despegar la cadera del suelo. 4. Espalda: acostado boca arriba, recoge las piernas y las acerca al pecho, sostenemos las piernas con las manos ubicadas por debajo de las rodillas. 5. Piernas: desde la postura anterior, sostiene con las manos las puntas de los pies y extiende las piernas arriba.

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013649270	EMILY DAYANA RINCON	Asistio
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
1028786853	SARAH LUNA PARDO	Asistio