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:	2021-03-17	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	6
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 :
PATRONES BASICOS Combina los distintos estilos de lanzamiento empleando diferentes objetos, estableciendo la fuerza y la dinámica que tengo que aplicar.

SUBTEMAS :
Manejo lanzamientos con pelota de tenis teniendo una dificultad de agarre mas elevada pero fomentando un agarre mas preciso posteriormente. Realizo lanzamiento con frisbee aprendiendo los diferentes estilos de lanzamientos basados en el Ultimate. Realizo lanzamiento con balón estableciendo diferentes tipos de juegos como atrapar y esquivar.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado y seguro para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa: 2 bolitas de medias, 1 balón pequeño de caucho, hoja de papel periódico o un par de medias para formar una pelota. Una prenda de vestir chaqueta, funda o camiseta. Papel, cinta y colores para dibujar un circulo en el papel y luego ubicarlo en la pared.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Trabajo de malabares: Con el elemento escogido, con el balón o la media en forma de bolita colocarlo en el dorso de la mano y lanzarlo, luego lo recoge y lo coloca en la otra mano y lanza de nuevo. (3 series - 20 repeticiones). 2. Coloca el elemento (media en bolita), lo lanza arriba y lo recibe con diferentes partes del cuerpo (codo, hombro, cabeza, rodilla). (3 series - 20 repeticiones). 3. Con los elementos escogidos (prendas de vestir o fundas de almohada, balón o bolita de media). Apoya los extremos de la preda con ambas manos; en el centro ubica el balón en el centro. Debe lanzar el balón y atrapar con la prenda, sin dejar caer el balón o la media. (3 series - 20 repeticiones). 4. Realiza la actividad anterior con un acompañante, deben trabajar en equipo; cada uno sostiene con las dos manos, dos esquinas de cada extremo de forma que quede sostenida en las 4 puntas. Luego pueden hacer competencia, cada uno sostiene su prenda, los dos lanzan y atrapan sin dejar caer en el piso, el que deje caer el balón al piso, el contrincante obtiene puntos. 5. Juego predeportivo ponchados: En familia, con un acompañante, se escoge la persona que ponchara, se desplazan en el espacio escogido para la actividad, cuando se ponche alguien, este será el que ponche a los demás, se cambiara de rol cada vez que alguien sea ponchado. Con la bolita de media.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Malabares: 1. Lanzar arriba y atrapar las dos bolitas de media al tiempo sin dejarlas caer mientras camina adelante. 2. Con el ejercicio anterior realiza lanzamiento abajo y atrapa las bolitas de medias. 3. Con las dos bolitas de medias, una en cada mano lanzar arriba y atrapar, intercambia el lugar de la bolita de media, mientras camina adelante. 4. Acostado boca arriba en piso, desde esa posición lanzar arriba una bolita de media con ambas manos y atraparla. Luego lo intenta con las dos bolitas de medias en cada mano. 5. De pie lanza la bolita de media por encima de la cabeza, por debajo de espaldas y por encima de la cabeza de espaldas. 6. En mano izquierda sostiene una botella plástica, mientras con la mano derecha lanza arriba y atrapa la bolita de media, luego intercambia de mano.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
En la pared de la casa debe dibuja con lápiz u con una cinta una superficie de 15 pulgadas aproximadamente y debe lanzar la pelota 20 veces el objetivo es que la pelotee, pegue dentro de la circunferencia mínimo 15 veces.

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:	2021-03-17	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
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
1140925552	JHONATAN ESTEBAN FORERO	Asistio