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:	2021-03-26	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
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 :
EQUILIBRIO Vivencia diversas formas de ejecución de movimientos manipulando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario a través de actividades propuestas por centro de interés.

SUBTEMAS :
Equilibrio dinámico: Me desplazo, sin perder el equilibrio, en diferentes planos propuestos durante la práctica. Equilibrio estático: Adopto correctamente las distintas posturas que se proponen a través de la practica

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado y seguro para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa: Algo cómodo para trabajar en el piso como tapete, cobija o chaqueta, 6 bolitas de papel y recipiente.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Movimientos de articulaciones (tobillos, rodillas, codos, hombros) 10 segundos en cada ejercicio. 2. Desplazamientos adelante, atrás y lateral. 3. Se propone juego de estatuas: Se desplazan por todo el espacio de forma libre, a la señal de estatua se quedan quietos formando figuras con el cuerpo (estrella, mesa, garza, plancha y letra de la inicial del nombre). 4. Estiramiento dinámico de cada parte del cuerpo.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Equilibrio dinámico: 1. Realizar balancines adelante y posición inicial: Proyecta el tronco adelante hasta tocar con las manos la punta del pie mientras eleva pierna izquierda, apoyo (base de sustentación con pierna derecha). 2. Se continua con el movimiento de la clase anterior: Desplazamiento de punto A al punto B, realizando giros seguidos. 3. Salto con giro vuelta completa a dos pies, luego lo intenta apoyando un pie. Equilibrio estático: 1. Con bolitas de papel lanza y atrapa con la mano sin dejarse caer, luego lo hace con mano izquierda. En una base de sustentación (apoyo en un solo pie, derecha, luego lo intenta con pie izquierdo. 2. Desde la posición anterior realiza lanzamiento de bolitas de papel a un recipiente, cada elemento lanzado dentro del recipiente es un punto. 3. Realizar posturas estáticas manteniendo la fuerza y sin dejarse caer: abdomen (forma de triángulo, sentado, elevar piernas juntas y extendidas, manteniendo espalda recta. Sentadilla contra la pared estático. En posición de plancha, apoyo de manos y pies, eleva brazo extendido derecho y un cuarto de giro del tronco, mantiene unos segundos, luego lo hace con brazo izquierdo.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
En posición de plancha, llevar cada bolita de papel a los pies, luego lanza cada bolita de papel dentro del recipiente. Cada bolita de papel dentro del recipiente es un punto. ¿Cuántos puntos lograste?

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

(Estiramiento de cada parte del cuerpo – mantener mínimo de 15 a 20 segundos). - Estiramiento parte superior del cuerpo: -Extensión de la espalda / inclinación lado derecho – izquierdo / con brazos extendidos haciendo una línea con el cuerpo y espalda larga. -Estiramiento de piernas: -Piernas separadas baja a tocar con ambas manos lado derecho luego izquierda. Sentado. -Flexión de ambas piernas (talón atrás) se ayuda con las manos. Acostado boca abajo. -Flexión de cadera (ambas piernas al pecho) acostado boca arriba. -Extensión isquiotibial (apoyo pierna derecha atrás y extiendo pierna izquierda adelante, luego pierna izquierda atrás y extiendo pierna derecha adelante). Sentado. -Realizar balancines adelante (levantarse) y atrás (acostarse), manteniendo el cuerpo agrupado.

TIEMPO

10