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:	2021-03-16	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Apropio acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

COGNITIVA :
Analizo y resuelvo las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio.

PSICOSOCIAL :
Fortalezco el desarrollo integral por medio de actividades que contribuyan a mi crecimiento personal, físico y social como parte importante de la sociedad.

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Trabajo patrones básicos del movimiento.

SUBTEMAS :
Empleo ejercicios que contienen fuerza de resistencia. Reconozco la diferencia entre caminar/correr.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa: (chaqueta, cobija o algo cómodo para trabajar en el piso).

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se realiza activación general con movimientos coordinativos acompañados de la música urbana y folclórica de diferentes temas de música siguiendo secuencia de movimientos coordinativos para construcción coreográfica y luego folclórica (Brazos a la altura del hombro / movimiento lateral, circular, adelante – atrás del torso, puntas de pies / derecha – izquierda / alterno y simultaneo).

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Tema de la música – urbano: Se continua con la construcción coreográfica de cumbia: Secuencia de movimientos, siguiendo el ritmo de la música folclórica con tema de cumbia, en donde se realiza pasos básicos, desplazamientos y figuras. Paso 1: Pies en el puesto de forma alterna / derecha – izquierda (4 tiempos). Paso 2: avanza 4 tiempos ida y regreso, adelante. Paso 3: con paso básico con giro por derecha / desplazamiento derecha / giro por izquierda y se regresa al puesto con el mismo movimiento. Paso 4:paso con derecha, adelante y atrás, con este movimiento realiza giro en cuatro tiempos, luego avanza; luego con izquierda retrocede a llegar a la posición inicial y realiza giro en cuatro tiempos. Recomendaciones: 6 repeticiones de cada paso en medio tiempo – contando los cuatro tiempos por cada paso, luego lo hace al tiempo de la música, cuando tenga el paso 1, hace lo mismo con el paso 2 hasta unir los 4 pasos y finalmente realiza la construcción coreográfica completa al tiempo con la música.

TIEMPO
65

RETO :
ACTIVIDADES
1. Cada participante propone un movimiento para construir una coreografía. 2. Se proponen movimientos coordinativos de brazos y piernas: Manos a la cabeza, a los hombros, a las rodillas, talones, de forma simultanea o alterna (mano derecha e izquierda).

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Se inicia con posturas básicas de yoga: Palmas de las manos juntas a la altura del pecho, pies juntos, toma aire (se eleva las palmas de las manos, se separan las manos, haciendo un círculo con movimiento de los brazos – elevación de talones y apoyo de puntas de pies) y en el momento de exhalar (bajan los brazos y las palmas de las manos vuelve a la posición inicial – también lo hacen los pies). (8 repeticiones). 2. Postura de árbol: En la misma posición flexiona pierna derecha, eleva pie y la planta del pie se apoya en el aductor izquierdo (parte interna de la pierna izquierda) – con brazos extendidos arriba. Mantiene la postura 4 segundos; luego cambia de pierna, otros 4 segundos. (4 veces). 3. Postura de triangulo: Piernas separadas, baja a tocar con la mano derecha, el pie derecho y el brazo izquierdo extendido arriba, extendiendo la espalda. Mantiene 8 segundos, luego hace lo mismo con lado izquierdo, manteniendo 8 segundos. 4. Postura de guerrero: En la misma postura anterior, apoya punta de pie izquierdo mirando afuera (lado izquierdo), brazos extendidos a los lados, a la altura de los hombros, con las palmas de las manos abajo, espalda recta, proyecta o dirige el cuerpo al lado izquierdo, donde la pierna se flexiona 90°. La pierna derecha se mantiene extendida, manteniendo una línea con el cuerpo. Mantiene la postura 4 segundos; luego cambia de pierna, otros 4 segundos. (4 veces). 5. Postura de la montaña: Cuatro apoyos (palmas de las manos – plantas de los pies), piernas extendidas, brazos extendidos en línea con los hombros, espalda recta, mirada al ombligo y eleva la cadera. Mantiene 10 segundos. 6. En esa postura eleva pierna derecha extendida, mantiene 10 segundos, luego eleva pierna izquierda extendida y mantiene 10 segundos. 7. Postura 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. Mantiene 20 segundos. 8. Postura de bebe: En la misma posición anterior, acostado boca abajo, llevar la cadera atrás, dejándola descansar sobre los talones, mantiene brazos extendidos adelante con palmas de las manos abajo, se agrupa todo el cuerpo, la espalda larga, relaja los hombros y el cuello. Mantiene 20 segundos.

TIEMPO

15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: YENNY GAONA CUERVO	
2. Fecha:	2021-03-16	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025064684	MARIA FERNANDA REMOLINA	Asistio
1025543267	SARA ARIZA	Asistio
1140921209	SHARICK DAYANNA DEVIA	Asistio
1140922659	DANNA SOFIA LOZANO	Asistio
1140921392	JEFERY MACKEY CABALLERO	Asistio
1031138760	HEIDY YULIETH RICO	Asistio
1022972840	ANGGI XIOMARA ROMERO	Asistio