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,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

COGNITIVA :
Responder a situaciones de estrategia en juegos, o en la práctica de actividad física para la consecución de los movimientos.

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

LUDICA :
Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :
Realizo diferentes técnicas de saltos y combinaciones con y sin elemento.

SUBTEMAS :
Ejecuto salto con soga utilizando la técnica correcta. Ejecuto Combinaciones de saltos utilizando la técnica adecuada.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa: Lazo, en caso de no conseguir lazo, se trabaja con palo de escoba; un lazo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Movilidad articular de cada segmento corporal de cabeza a pies. 2. Caminata y trote suave adelante, atrás, lateral. Desplazamientos de forma lateral, al llegar en cada zapato se realizará 5 segundos de levantamiento de rodillas más arriba de la cadera así con cada uno de los objetos y se regresa caminando para recuperar el cuerpo. (5 series de 3 repeticiones). 3.Desplazamiento adelante con saltos de caballito o saltos llevando alternamente la rodilla lo más alto posible dando un pequeño salto con el pie de apoyo. 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. 5. Se realiza estiramiento dinámico de piernas.

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 después de que el lazo toca el piso, cruza los dos brazos por delatante haciendo una X, y por último salta la cuerda. (10 repeticiones por cada movimiento). 2. Salto adelante a dos pies con el lazo, luego lo hace con pie derecho e izquierdo. 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. Con el ejercicio anterior se realiza circuto de skipping adelante, atras, salto con pies cruzados sobre el lazo adelante y atras. 5. Salto básico con lazo atrás (moviendo el lazo atrás y salto atrás), luego lo hace a un pie derecho e izquierdo. 6. En caso de no tener lazo, se realiza ejercicios de salto sobre el palo de escoba; circuito de movimientos salto largo adelante, salto pie cruzado adelante, atrás y con giro. Se realiza 10 repeticiones por cada actividad.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar secuencia del saltos anteriormente realizados, de forma continua sin parar. 2. Realizar salto largo a dos pies sin impulso, se realiza varios intentos, la distancia mas amplia, es la mejor marca.

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:	2021-03-12	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028489088	LAURA SOFIA BOHORQUEZ	Asistio
1140919835	LAURA SOFIA MENDOZA	Asistio
1022961994	EMILY TATIANA ROJAS	Asistio
1010963390	DANIEL SANTIAGO BARBOSA	Asistio
1022951066	ALISSON YISETH GAONA	Asistio
1022959630	NICOL CAMILA HERNANDEZ	Asistio
1140918125	ISABEL SOFIA GALVIS	Asistio
1022951520	SOFIA ROJAS	Asistio
1140918837	EMELY JIMENEZ	Asistio
1096198691	ALYSON NAYIBET VANEGAS	Asistio
1029141018	ANDRY SOFIA CORTES	Asistio
1016835039	ITXZA CLARITA BOHORQUEZ	Asistio
1140920534	MILEY NICOLE SANCHEZ	Asistio
1022965847	HEYLIN DAYANA RODRIGUEZ	Asistio
1022938370	ANDRES FELIPE CONEJO	Asistio
1022954723	JEANCARLO FARID BUSTOS	Asistio