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,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	3	9. CICLO:	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, físico y social como parte importante de la sociedad.

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

TEMA :
Desarrollo Capacidad de Anticipación. desarrollo la capacidad de Equilibrio.

SUBTEMAS :
Experimento equilibrio dinámico en distintos planos y alturas, cambiando los apoyos (dos pies, un pie, cuadrupedia etc). Experimento equilibrio en distintos planos y alturas, cambiando los apoyos (dos pies, un pie, cuadrupedia etc). Coordina patrones básicos de movimiento y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos. Anticipo la ejecucion los movimientos preparatorios antes y durante su ejecución.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado y seguro para practica - Materiales: Un recipiente o bolsa plástica, 6 bolitas de papel o pelota pequeña, una botella plástica como obstáculo, cinta o tiza para dibujar en el piso 3 marcas en forma de triángulo, un cuaderno o libro.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Movimientos de todas las articulaciones (tobillos, rodillas, codos, hombros) 10 segundos en cada ejercicio. 2. Caminar en pasos normales de un punto a otro y regresa, ve aumentando el ritmo de tu caminata. 3. Saltar elevando los brazos desplazándote en línea recta. 4. Malabares: Realizar lanzamientos con una bolita de media y atrapar con diferentes partes del cuerpo. 5. Realizar estiramiento dinámico.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Circuito de movimiento: Salto, trote, lanzar y atrapar. En cuatro apoyos (manos y pies) salto a dos pies adelante (acerca rodillas al pecho) y atrás (vuelve a la posición inicial); salto sobre el obstáculo; trote adelante; con pelota o bolita lanza arriba y atrapa con diferentes partes del cuerpo. Anticipación: 1.Sostener en ambas manos una bolita, lanza arriba, al tiempo e intercambia de lugar ambas pelotas, el de la mano derecha pasa a la mano izquierda y al contrario con la otra pelota. 2.Desde arriba de la cabeza deja caer la pelota y lo atrapa abajo antes de que toque el piso. Equilibrio dinámico: 1.Caminar adelante, sosteniendo un libro o un cuaderno en la cabeza sin dejarlo caer, en posición de sentadilla, ida y regreso. Equilibrio estático: 1.Con ayuda de 3 marcas en el piso, en forma de triángulo: Hacer trote en el puesto, luego salto a la derecha en un pie, manteniendo unos segundos el equilibrio estático sin dejarse caer. Luego realiza lo mismo con salto a la izquierda y salto adelante.

TIEMPO
70

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

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Realizar movimientos con la cabeza apoyada de las manos, arriba, abajo, en círculo, a la derecha y a la izquierda. - Llevar brazos adelante y estíralos con derecha y luego con izquierda. - Llevar lo brazo atrás y lleva el pecho adelante. - Luego lleva el talón derecho a los glúteos y luego el izquierdo. - Luego separa las piernas en forma de tijeras, lo hace con las dos piernas. - Rota lo tobillos en forma de circulo, con pie derecho y luego con izquierdo.

TIEMPO

10