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:	2021-03-05	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
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 :
Comprendo la importancia de prepara mi cuerpo antes de realizar actividad física.

SUBTEMAS :
Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico. Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico. Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable. Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa: 4 elementos como obstáculos como zapatos o botellas plasticas; un lazo, algo cómodo para trabajar en el piso como una cobija, tapete o chaqueta.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Movilidad articular de cada segmento corporal de cabeza apies. 2. Caminata y trote suave adelante, atras, 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.Trote hacia el frente a una distancia de 5 metros aproximadamente o 5 pasos largos y me devuelvo haciendo saltos de caballito o saltos llevando alternamente la rodilla lo más alto posible dando un pequeño salto con el pie de apoyo. (5 series de 3 repeticiones). 4.Se realizarán saltos con lazo (si no tengo laso puedo hacer la simulación con las manos), primero a pies juntos luego con pierna izquierda y luego pierna derecha, cada uno se realizará por 15 segundos descansaremos 1 minuto y lo repetimos 3 veces.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
A una distancia de 5 metros aproximadamente ubicas dos zapatos lo que tengas a la mano para realizar desplazamientos de tijera para el fortalecimiento de las piernas así iras y volverás dos veces descansas 1 minuto y lo repetiremos de igual forma por 10 veces. 2.Saltas por encima de una botella a pies juntos cuando caigas en el otro punto te acuestas boca abajo y luego te levantas lo más rápido posible haces un salto levantando las manos y repites de nuevo el ejercicio. (3 series de 10 repeticiones cada uno por 1 minuto de descanso entre serie). 3.Desde un punto realizas salto largo a pies juntos a tratar de llegar lo más lejos posible, retornaras al punto caminando y lo repites 10 veces descansas 1 minuto y repetimos la secuencia 3 veces más.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar desplazamiento saltando con laso a pies juntos llevando un zapato en medio de los pies hasta llevarlo a una distancia de 6 metros o 6 pasos largos hasta completar un total de 15 objetos en el otro punto y me regreso corriendo a máxima velocidad para empezar de nuevo.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento de cada parte del cuerpo – mantener mínimo de 20 segundos, de cabeza a pies. Colocas una pierna al frente y la otra atrás apoyando las manos sobre la rodilla y sostiene con cada pierna. 2.Mariposas con los pies, sentados, planta de pies juntos y con las manos intentar bajar las rodillas lo más abajo posible. 3. Ubicado en el piso boca abajo, eleva talones y sostiene los pies con las manos. 4. En posición sentados separa los pies y con las manos sin doblar las rodillas intentar tocar la punta de los pies.

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: YENNY GAONA CUERVO	
2. Fecha:	2021-03-05	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
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
1022951066	ALISSON YISETH GAONA	Asistio
1140918125	ISABEL SOFIA GALVIS	Asistio
1022951520	SOFIA ROJAS	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
1011095722	DAVID ESTEBAN MESA	Asistio