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:	2021-03-11	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora distintas maneras de movimientos y su acción motriz , dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

COGNITIVA :
Reconoce las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

PSICOSOCIAL :
Establezco relaciones positivas con otros.

LUDICA :
Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
Identifico mis habilidades de coordinación.

SUBTEMAS :
Reconozco la realización de ejercicios que permitan la identificación del ritmo. Realizo movimientos que me permitan tener una mejor reacción.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa: 6 botellas plasticas como obstaculos, 6 ganchos de colgar laropa. 1 tapete, chaqueta, cobija o algo cómodo para trabajar en el piso.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Movilidad articular de forma segmentaria, tren superior, tren inferior. 2. Patrones básicos de movimiento: adelante, atrás, lateral, flexión de cadera, flexión de pierna. 3. Caminando adelante – atrás con movimiento de brazos, alterno (derecha – izquierda), extendidos adelante, en péndulo. (10 repeticiones). 4. Desplazamiento adelante, al tiempo eleva pierna (derecha – izquierda) extendida a los lados. (10 repeticiones). 5. 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. 6. En caso de no estar acompañado, hacer desplazamiento en trote delante alrededor del espacio y luego se devuelve en desplazamiento atrás. (10 repeticiones). 7. Desplazamiento adelante con flexión de cadera (elevación de pierna extendida), con las manos a tocarse la punta del pie, pierna derecha y pierna izquierda. (10 repeticiones).

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Circuito: 1. Transportar los ganchos de ropa en slalom, pasarlos del punto A al punto B. 2. Con mano derecha lanzar los ganchos y tumbar las botellas variabilidad del ejercicio. Luego hace lanzamiento con mano izquierda. 3. Desplazamiento en salto adelante sobre los obstáculos. 4. Desplazamiento lateral sobre los obstáculos. 5. Lanzar los ganchos con mano derecha, el cual debe entrar en cada botella; luego lo realiza con mano izquierda.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
En compañía de la familia, se propone una competencia, en el cual se organiza las botellas en cadena (una botella a lado de la otra), deben lanzar los ganchos rodeando la botella; con cada lanzamiento acertado es un punto. El participante que tenga mas puntos es el ganador.

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.

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: YENNY GAONA CUERVO	
2. Fecha:	2021-03-11	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021685870	JENNYFER CORALINE QUINTERO	Asistio
1028876182	DANNA MICHELL RODRIGUEZ	Asistio
1027291291	MATIAS GAONA	Asistio
1140927271	VALENTINA ORJUELA	Asistio
1011238301	MARTIN DAVID VILLAMIL	Asistio
1140927808	SARA VALENTINA MORALES	Asistio
1013672662	LAUREN ISABELLA PERDOMO	Asistio
1025073453	KAREN SOFIA ANACONA	Asistio
1140928166	MARIA ISABELLA FRANCO	Asistio
1140927611	SARA GABRIELA VELASQUEZ	Asistio
1023000977	MABEL JULIANA MARTINEZ	Asistio