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:	2021-03-23	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
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 :
Expreso los diversos comportamientos dentro de mi esquema corporal.

SUBTEMAS :
Identifico la calidad de la realización del movimiento de acuerdo con el ritmo de ejecución. Expreso comportamientos por medio del lenguaje corporal.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado y seguro para la practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa: Un lazo, cuerda, cinta, tiza para dibujar una línea en el piso, una botella plástica, algo cómodo para trabajar en el piso como un tapete, cobija o chaqueta.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se realiza activación general con movimientos coordinativos acompañados de la música urbana de diferentes temas de música siguiendo secuencia de movimientos básicos coordinativos en el que se realiza desplazamiento adelante, atrás, coordinación de brazos: Manos a la cabeza, a los hombros, a la cintura, brazos altura del hombro / brazos arriba / brazos abajo / dos palmas. Caminar en movimiento lateral, circulo en el puesto, adelante – atrás, puntas de pies / derecha – izquierda / alterno.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se continua con el trabajo de la sesión anterior: 1. Salto a dos pies de lado a lado de una línea. 2. Saltar sobre una línea recta, en un solo pie y cambiar cada tres saltos de pie. 3. Sobre la línea recta caminar en punta talón (pico y pala) hacia adelante y hacia atrás. 4. Salto básico adelante a dos pies con el lazo, luego lo hace movimiento continuo. 5. Salto básico con lazo con pierna derecha y luego izquierda, luego lo hace con movimiento continuo. 6. Con una botella en la mano hacer equilibrio en línea recta. 7. Se realiza desplazamiento lateral, de un extremo al otro haciendo giros, ida y regreso.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
1. Con una botella plástica debe mantenerla sobre el pie de forma horizontal, mínimo por 10 segundos, intentarlo con cada pie. ¿LO LOGRASTE? ¿POR CUANTO TIEMPO? ¿CUENTANOS COMO TE FUE? 2. Salto con giro completo por derecha y luego por izquierda.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento de cada parte del cuerpo – mantener mínimo de 20 segundos, de cabeza a pies. - Mariposa: Plantas de pies juntas en medio de piernas, espalda derecha - Llevar rodilla al pecho con ayuda de los brazos, mientras la otra está en extensión completa, espalda derecha (derecha e izquierda). - Con piernas cruzadas (flor loto), llevar un brazo sobre la cabeza en extensión completa con apoyo de la mano contraria en el piso derecha – izquierda. - Llevar ambos brazos a los lados y en extensión completa llevarlos hacia atrás. - Llevar brazos al frente y al piso en completa extensión. - Acostados boca arriba, llevar rodilla a pecho con ayuda de las manos derecha – izquierda. - Con piernas extendidas al frente, con espalda derecha llevar brazos completamente extendidos hacia arriba (techo). - Bajar con ambas manos a tocar puntas de pies.

TIEMPO
10

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: YENNY GAONA CUERVO	
2. Fecha:	2021-03-23	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021685870	JENNYFER CORALINE QUINTERO	Asistio
1077239745	SARA NICOL LOSADA	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
1140927611	SARA GABRIELA VELASQUEZ	Asistio
1140928965	EMILY FERNANDA LEAL	Asistio
1023000977	MABEL JULIANA MARTINEZ	Asistio
1031828390	DANIEL ALEJANDRO BOLAÑOS	Asistio
1140927721	SIDNEY CAROLAY MARTINEZ	Asistio