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:	2021-02-25	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivencio los diferentes movimientos que se pueden realizar utilizando las diferentes partes del cuerpo.

COGNITIVA :
Comprendo diferentes situaciones particulares que implique la utilización de los patrones de movimiento básicos.

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 DIFERENTES POSIBILIDADES DE DESPLAZAMIENTO SOBRE MI ENTORNO

SUBTEMAS :
REALIZO DESPLAZAMIENTOS DE OBJETOS DE UN LADO A OTRO. EXPLORO LOS DESPLAZAMIENTOS DE OBJETOS CON MOVIMIENTOS DE ARRASTRE.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado para practica - Materiales: Elemento que puede encontrar en casa (6 Tapas de gaseosa de dos colores diferentes, 4 cordones, cinta aislante, bolita de media, 8 zapatos, tarros plásticos, muñecos o cojines y una silla a la medida del estudiante).

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
JUEGO DE LA COCINA: Se propone el juego de la cocina, en donde el participante simula movimientos que realizamos al cocinar para activación articular. 1. Preparar pan: Palmas de las manos abiertas y cerradas, como amasando la harina. 2. Revolver los ingredientes del pan: Simular tomar el cucharon con ambas manos y revolver la harina con movimiento circular. 3. Formar en pan: Una palma arriba, la otra abajo, como cuando se amasa la harina, realizar movimiento circular de las palmas y movilidad del hombro. 4. Pan en el horno: Simular colocar las bandejas del pan en el horno, las bandejas están abajo y el horno esta arriba. Nos agachamos y tomamos la bandeja, nos ponemos de pie y la colocamos en el horno. 5. El pan esta caliente: Simular tocar el pan caliente, sacudimos las manos y hacemos skipping alto. (Realizar 10 repeticiones de cada movimiento). 6. Juego de Triqui: Se propone actividad en compañía de la familia en donde realizan el Juego de triqui en el piso. Durante 10 minutos.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Con los elementos escogidos, que podemos encontrar en casa, para hacer la actividad (8 zapatos, tarros plásticos, muñecos o cojines y una silla a la medida del estudiante). CIRCUITO: Ejercicio 1: Con tres elementos escogidos, formar en el piso un triángulo, colocar 3 tarros para delimitar el espacio, En el triangulo desplazamiento adelante toca con una mano las puntas del triángulo; en cada punta del triángulo toca con una mano y hace da la vuelta alrededor del tarro, sin retirar la mano del tarro. Alterno a este, en la fila construida anteriormente realizar desplazamiento adelante en slalom. (4 repeticiones). Luego desplazar objetos de un extremo al otro en arrastre. Ejercicio 2: Con los tarros formar una fila para desplazamiento lateral, ida y regreso. (4 repeticiones). Ejercicio 3: Trabajo de tono muscular, tren superior, de pie, brazos a la altura del hombro, realizar círculos con los brazos, con ese movimiento, brazos arriba, al frente y al lado. Luego brazos flexionados a la altura del hombro, movimiento de los brazos arriba, luego abajo hasta la altura del hombro. (10 repeticiones). Ejercicio 4: Realizar ejercicio 2 (en la fila desplazamiento latelral y desplazamiento en skiping). Ejercicio 5: Trabajo tono muscular, tren superior: flexiones de pecho y en la silla flexión del tríceps. (10 repeticiones), de cada ejercicio. Se realiza ejercicio 2 y 4 despues de cada ejercicio de tono muscular.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
JUEGO DEL ROMPECABEZAS: Hacer una competencia con un integrante de la familia o acompañante. Con los elementos utilizados para la parte central de la clase, cada uno utilizara 4 elementos para formar una figura (triangulo o cuadro), también una letra que escojan y el que primero termine tiene puntos (el ganador 2 puntos y el otro participante 1 punto), realizar 6 intentos y sumar cada uno sus puntos para conocer el ganador.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

(Estiramiento de cada parte del cuerpo – mantener mínimo de 15 a 20 segundos). - Estiramiento parte superior del cuerpo: -Extensión de la espalda / inclinación lado derecho – izquierdo / con brazos extendidos haciendo una línea con el cuerpo y espalda larga. -Estiramiento de piernas: -Piernas separadas baja a tocar con ambas manos lado derecho luego izquierda -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda -Flexión de cadera (rodilla al pecho) / derecha – izquierda -Extensión isquiotibial (apoyo pierna derecha atrás, luego pierna izquierda atrás)

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: YENNY GAONA CUERVO	
2. Fecha:	2021-02-25	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

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