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:	2021-03-09	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	9
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 :
Exploro los diversos comportamientos dentro de mi esquema corporal.

SUBTEMAS :
Diferencio los comportamientos de mi cuerpo mediante un correcto ajuste corporal. Exploro el control de mi cuerpo en la ejecución de diferentes actividades.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa: cinta, tiza, cordones para delimitar el espacio y dibujar en el piso la golosa. 1 Tapa pequeña o un elemento pequeño para lanzar en la golosa. 1 tapete, chaqueta, cobija o algo cómodo para trabajar en el piso.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento: Movilidad articular de forma segmentada, desplazamiento adelante, atrás y lateral. JUEGO DE CONGELADOS: Se propone juego tradicional de congelados, en donde todos se desplazan en el lugar escogido para la actividad y cuando escuchan el comando congelados, todos quedan congelados. Variación del juego, al decir congelados se queda en una postura de equilibrio, acompañado de la música. Se continua con estiramiento dinámico de forma general.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
JUEGO TRADICIONAL DE LA GOLOSA: 1. Desplazamiento adelante caminando ida y regreso de la siguiente forma: en punta de pies, apoyo de talones, apoyo borde interno y externo. 2. Secuencia de movimientos de coordinación de brazos y piernas. (Tocar con mano derecha talón derecha e izquierda, rodilla derecha, luego izquierda. Luego lo hace con mano izquierda, talones y rodillas. (4 veces) 3. En los primeros tres cuadros, avanza y retrocede desde el cuadro uno hasta el tres. (2 minutos). 4. Ubicado de forma lateral a la rayuela (golosa), pies adentro y afuera, mientras se desplaza de forma lateral. (2 minutos). 5. Salto o paso largo, pasando un cuadro de por medio. (3 minutos).

TIEMPO
65

RETO :
ACTIVIDADES
JUEGO TRADICIONAL DE LA GOLOSA Invitar a un acompañante o un familiar. Debe situarse detrás del primer número, con la piedra en la mano y lanzarla. El cuadrado en el que caiga se denomina "casa" y no se puede pisar. Salto a un pie y a dos pies, ida y regreso.

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. 4. Postura de guerrero: En la misma postura anterior, apoya punta de pie izquierdo mirando afuera (lado izquierdo), brazos extendidos a los lados, a la altura de los hombros, con las palmas de las manos abajo, espalda recta, proyecta o dirige el cuerpo al lado izquierdo, donde la pierna se flexiona 90°. La pierna derecha se mantiene extendida, manteniendo una línea con el cuerpo. Mantiene la postura 4 segundos; luego cambia de pierna, otros 4 segundos. (4 veces). 5. Postura de la montaña: Cuatro apoyos (palmas de las manos – plantas de los pies), piernas extendidas, brazos extendidos en línea con los hombros, espalda recta, mirada al ombligo y eleva la cadera. Mantiene 10 segundos. 6. En esa postura eleva pierna derecha extendida, mantiene 10 segundos, luego eleva pierna izquierda extendida y mantiene 10 segundos. 7. Postura de cobra: Acostado boca abajo, apoya palmas de las manos con brazos extendidos, haciendo una línea con los hombros, se eleva el torso, sin despegar la cadera del suelo. Mantiene 20 segundos. 8. Postura de bebe: En la misma posición anterior, acostado boca abajo, llevar la cadera atrás, dejándola descansar sobre los talones, mantiene brazos extendidos adelante con palmas de las manos abajo, se agrupa todo el cuerpo, la espalda larga, relaja los hombros y el cuello. Mantiene 20 segundos.

TIEMPO

15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: YENNY GAONA CUERVO	
2. Fecha:	2021-03-09	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
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
1140928166	MARIA ISABELLA FRANCO	Asistio
1140927611	SARA GABRIELA VELASQUEZ	Asistio
1140928965	EMILY FERNANDA LEAL	Asistio
1029292981	EVELIN VALENTINA MENDOZA	Asistio