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:	2021-03-19	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
* Exploro distintas habilidades básicas y su accionar motriz por medio de las actividades propuestas del centro de interés. *tomo conciencia de mi propio cuerpo, favoreciendo el control y el dominio de mi cuerpo , ayudando a afirmar la lateralidad, la coordinación motora, el control postural, el equilibrio y el sentido del espacio. *Ejecuto movimientos alternos y simultáneos con independencia segmentaria * experimento habilidades básicas orientadas hacia el conocimiento de sus posibilidades motoras , a través de la practica. *demuestro apropiación en la ejecución de mis habilidades socio motrices en actividades físicas y deportivas.

COGNITIVA :
*Conceptúo sobre la importancia de la actividad física , narro vivencias , aplico conocimiento de otras areas en la realización de juegos específicos. * Respondo a diversas situaciones motrices que exijan el control de patrones básicos de movimiento . * Reconoce sus capacidades física y su desarrollo por medio de la practica. *utilizo el pensamiento estratégico en actividades físicas y deportivas como medio formativo.

PSICOSOCIAL :
Identifico acciones de cuidado y autocuidado (bio-seguridad), pensando en el bienestar individual y colectivo del entorno que me rodea.

LUDICA :
Exploro el juego con una actitud favorable al gozo, a la diversión, como un espacio de expresión y diversión.

TEMA :
VELOCIDAD Explora desde el juego la capacidad de velocidad y sus respectivas variantes, mejorando su condición física.

SUBTEMAS :
Velocidad de reacción Demuestro control en la realización de ejercicios con cambio de velocidad, propuestos por el centro de interés ACTIVIDAD FISICA.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado y seguro para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa: 6 vasos desechables, bolsa plástica, 6 bolitas de papel y 2 recipientes.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Movimiento articular de cada parte del cuerpo. 2. Trotar despacio de frente, luego de lado y después de espaldas de un lugar a otro. 3. Se propone juego tradicional de Simón dice: A la señal de Simón dice se realiza diferentes movimientos y desplazamientos, adelante, atrás, lateral, lateral cruzado, con talones atrás, trote suave por todo el espacio. Se debe estar atento a los movimientos que se proponen, luego los mismos participantes proponen mas movimientos. 4. Estiramiento dinámico de cada parte del cuerpo.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Carrera de un punto al otro con un vaso en la cabeza, si el vaso se cae se deben regresar al punto de salida. 2. Corre con una bola de papel en la espalda al llegar a la meta, se debe dejar en el vaso, gana quien más bolas de papel acumule en (1) minuto. 3. Corre por toda la casa y recoge en una bolsa la mayor cantidad de elementos pequeños que encuentres en 2 minutos. 4. Realizar lanzamiento arriba y atrapa, sosteniendo el vaso con mano derecha, la bolita de papel dentro del vaso. Luego lo realiza con mano izquierda. 5. Variación del ejercicio anterior sostiene vaso con mano izquierda, lanza arriba bolita de papel con mano derecha y atrapa con vaso sostenido con mano izquierda. Luego intercambia de mano. 6. Se ubica un recipiente en cada extremo del espacio, el participante se ubicara en el centro; a la señal de color (verde – derecha / amarillo – izquierda), desplazara cada bolita de papel y depositarla dentro del recipiente según corresponda con velocidad de reacción.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Torre de Vasos: Competencia en familia. De un punto a otro debes llevar los vasos (de a uno) intentando realizar la torre de vasos en el menor tiempo posible. El que menos tiempo se demore será el ganador del RETO. (Se debe anotar los tiempos).

TIEMPO
10

FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento de cada parte del cuerpo – mantener mínimo de 20 segundos, de cabeza a pies. -Brazos adelante y extendidos con derecha y luego con izquierda. -Brazos atrás y lleva el pecho adelante. -Talón derecho a los glúteos y luego el izquierdo. -Separar las piernas en forma de tijeras (apoyo pierna derecha atrás, luego pierna izquierda). -Rotar lo tobillos en forma de circulo, con pie derecho y luego con izquierdo. TIEMPO 10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: YENNY GAONA CUERVO	
2. Fecha:	2021-03-19	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013649270	EMILY DAYANA RINCON	Asistio
1034303131	MARIA SOFIA VALENCIA	Asistio
1140923640	CRISTIAN DANIEL ORTIZ	Asistio
1187213361	SHARON JULIETH SANCHEZ	Asistio
1102587432	NATACHA ALEJANDRA GONZALEZ	Asistio
1140925552	JHONATAN ESTEBAN FORERO	Asistio