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:	2021-02-26	4. HORA:	Viernes,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 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

COGNITIVA :
Identifico mis diferentes segmentos corporales y mi acción motriz.

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 como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
Habilidades Físicas

SUBTEMAS :
Fortalezco mi tono muscular. Realizo adecuadamente ejercicios relacionados con la flexibilidad pasiva. Manejo los tiempos y resistencia al momento que ejecuto la flexibilidad dinámica.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado para practica - Materiales: Elemento que puede encontrar en casa: (2 pañuelos, 8 zapatos, tarros plásticos, muñecos o cojines y una silla a la medida del estudiante).

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Desplazamiento adelante con flexión de cadera (elevación de rodilla a la altura de la cadera, ida y regreso. (10 repeticiones). 2. Caminando adelante – atrás con movimiento de brazos, alterno (derecha – izquierda), extendidos adelante, en péndulo. (10 repeticiones). 3. Desplazamiento adelante, al tiempo eleva pierna (derecha – izquierda) extendida a los lados. (10 repeticiones). 4. En compañía de la familia se propone Juego tradicional la cola del zorro: En compañía de la familia o acompañante, se escoge un participante que se colocara un pañuelo o elemento escogido para la actividad, detrás del pantalon, como una cola, los demas participantes deben perseguirlo hasta sacarle el pañuelo. El que logra conseguir el pañuelo se convertira en zorro. 5. En caso de no estar acompañado, hacer desplazamiento en trote delante alrededor del espacio y luego se devuelve en desplazamiento atrás. (10 repeticiones). 6. 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). Realizar los ejercicios 1, 3, 5 y 6 (3 series y 4 repeticiones).

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). 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 lateral 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 después 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 / 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:	2021-02-26	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013649270	EMILY DAYANA RINCON	Asistio
1140925744	ANA SOFIA MANTILLA	Asistio
1034303131	MARIA SOFIA VALENCIA	Asistio
1140925925	GABRIEL SANTIAGO GUTIERREZ	Asistio
1140923640	CRISTIAN DANIEL ORTIZ	Asistio
1187213361	SHARON JULIETH SANCHEZ	Asistio
1011218604	ANGIE LORENA SAHAVEDRA	Asistio