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:	2021-03-05	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
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 físicas 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 :
HABILIDADES FÍSICAS Construye paulatinamente el habito de potenciar la flexibilidad a niveles que mi cuerpo y mi mente desconocían haber llegado.

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

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado y seguro para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa para delimitar el espacio, escoger solo uno de los siguientes elementos (tiza, cuerda, cinta, cordones o lana). Tapete, una chaqueta, una cobija o algo cómodo para trabajar en el piso.

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 de la lleva, en el cual se escoge un participante para atrapar a los demás, al que logre atrapar, es el que lleva la lleva, intercambian de rol e inicia de nuevo el juego, hasta que todos atrapen. 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
Organización del espacio: Con los elementos escogidos para hacer la actividad, con la cinta, dibujar un cuadrado en el piso. Además, se coloca lago cómodo para trabajar en el piso como un tapete. 1. Se ubica dentro del cuadrado, los dos pies dentro del cuadrado, luego ubica los pies fuera del cuadrado (pies separados), realiza movimiento dentro y fuera del cuadrado (pies juntos y pies separados). (3 series de 10 repeticiones). 2. Pies dentro del cuadro, luego pies fuera del cuadrado con paso atrás, luego avanza un paso dentro del cuadro, luego sale del cuadro, los dos pies, lado derecho, después dentro del cuadrado y sale con dos pies lado izquierdo. Realizar movimiento atrás, adelante, al lado derecho, al lado izquierdo y finalmente vuelve dentro del cuadrado. (3 series de 10 repeticiones). 3. Realiza una variación de la actividad anterior. Hace el movimiento del ejercicio 1, luego se desplaza adelante en carrera y regresa al puesto. Luego realiza el movimiento del ejercicio 2 y da la vuelta completa al cuadrado. Este sería una repetición. (3 series de 10 repeticiones). 4. 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). 5. 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). 6. 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.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
1. Con las posturas de yoga aprendidas anteriormente, recordar la secuencia de cada postura y realizarla de forma dinámica y continua. (2 veces). 2. Ubicar una cobija sobre el tapete, se ubica acostado boca abajo y pasa por debajo de la cobija hasta llegar al otro extremo, realiza 2 intentos.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Se continua con el trabajo anterior de posturas básicas de yoga, acompañando el movimiento con la respiración. 1. 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). 2. 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. 3. En esa postura eleva pierna derecha extendida, mantiene 10 segundos, luego eleva pierna izquierda extendida y mantiene 10 segundos. 4. 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. 5. 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

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: YENNY GAONA CUERVO	
2. Fecha:	2021-03-05	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
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