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:	2021-03-18	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Apropio acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

COGNITIVA :
Analizo y resuelvo las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades basicas por medio del juego y el ejercicio.

PSICOSOCIAL :
Fortalezco el desarrollo integral por medio de actividades que contribuyan a mi crecimiento personal, fisico y social como parte importante de la sociedad.

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Realizo habilidades básicas.

SUBTEMAS :
Agrupo diferentes ejercicios y combinaciones. Adopto ejercicios de lanzar/atrapar. Reconozco la diferencia entre caminar/correr. Aplico ejercicios de salto.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa: 6 bolitas de papel, 1 balón pequeño de caucho, hoja de papel periódico o un par de medias para formar una pelota. Un recipiente. Una prenda de vestir chaqueta, funda o camiseta. Algo cómodo para trabajar en el piso como tapete, cobija o chaqueta.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Movimientos de todas las articulaciones (tobillos, rodillas, codos, hombros) 10 segundos en cada ejercicio. 2. Caminar en pasos normales de un punto a otro y regresa, ve aumentando el ritmo de tu caminata. 3.Saltar elevando los brazos desplazándote en línea recta. 4.Con los elementos escogidos (prendas de vestir o fundas de almohada, balón o bolita de media). Apoya los extremos de la preda con ambas manos; en el centro ubica el balón en el centro. Debe lanzar el balón y atrapar con la prenda, sin dejar caer el balón o la media.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Abdomen, acostado boca arriba, piernas flexionadas, desde esa posición realizar abdomen, al elevar el torso lanzar bolitas de papel al recipiente. 2. Desde la posición anterior, con pies elevados, pasar las bolitas de papel de un lado al otro y lanzar al recipiente. 3. Realizar salto en tijera, pierna cruzado y salto con giro. 4.Circuito de movimiento: Salto, trote, lanzar y atrapar. En cuatro apoyos (manos y pies) salto a dos pies adelante (acerca rodillas al pecho) y atrás (vuelve a la posición inicial); salto sobre el obstáculo; trote adelante; con pelota o bolita lanza arriba y atrapa con diferentes partes del cuerpo.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar lanzamiento de bolitas de papel, con pie derecho y luego con pie izquierdo, debe lograr entrar la bolita de papel dentro del recipiente. Cada papel dentro del recipiente es un punto. ¿Cuántos puntos lograste?

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Realizar movimientos con la cabeza apoyada de las manos, arriba, abajo, en círculo, a la derecha y a la izquierda. - Llevar brazos adelante y estíralos con derecha y luego con izquierda. - Llevar lo brazo atrás y lleva el pecho adelante. - Luego lleva el talón derecho a los glúteos y luego el izquierdo. - Luego separa las piernas en forma de tijeras, lo hace con las dos piernas. - Rota lo tobillos en forma de circulo, con pie derecho y luego con izquierdo.

TIEMPO
10

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: YENNY GAONA CUERVO	
2. Fecha:	2021-03-18	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025064684	MARIA FERNANDA REMOLINA	Asistio
1025543267	SARA ARIZA	Asistio
1140921209	SHARICK DAYANNA DEVIA	Asistio
1140922659	DANNA SOFIA LOZANO	Asistio
1140921291	NICOL DAYANA BARRERO	Asistio
1140921392	JEFERY MACKEY CABALLERO	Asistio
1031138760	HEIDY YULIETH RICO	Asistio
1022972840	ANGGI XIOMARA ROMERO	Asistio