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:	2021-03-04	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	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 :
Trabajo resistencia/flexibilidad.

SUBTEMAS :
Realizo ejercicios y recorridos con elementos. Distingo la importancia de los ejercicios aeróbicos. Distingo la importancia de los ejercicios anaeróbicos. Distingo la importancia de los ejercicios estáticos.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa: 3 zapatos o elementos que sirvan de obstáculos; algo comodo para trabajar en el piso como un tapete, cobija o chaqueta y una prenda de vestir o bufanda para sujetar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Movimiento articular: Movimiento circular de las muñecas de las manos, palmas abiertas – palmas cerradas, brazos extendidos a la altura del hombro – desde esa posicion, cruza los brazos al centro y a los lados. (10 repeticiones, cada movimiento) 2. 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. 3. Estiramiento dinámico de piernas, con desplazamientos adelante y lateral.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Toques de punto A al punto B, desplazamiento lateral continuo, tocar con la mano la pared y trota al otro extremo para tocar la otra pared. 2. Se ubican los zapatos, formando un triangulo en el piso, realiza trote alrededor del triángulo. En cada zapato hace skipping; luego lo realiza el desplazamiento atrás (de espaldas). 3. Circuito de plancha dinámica, carrera y salto: En cuatro apoyos manos y pies, lleva rodillas al pecho 10 veces, luego carrera adelante y salta sobre el obstáculo. 4. Variación de toques de punto A al punto B. en el punto A realiza 4 saltos, desplazamiento en velocidad de forma lateral, en el punto B, realiza 4 saltos. Variación de este ejercicio involucrando obstáculo en cada extremo.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Se propone con cada uno tomar el tiempo en un minuto desplazamiento lateral ida y regreso; cuantos desplazamientos realiza en un minuto en una distancia de 5 pasos. El mayor numero de desplazamientos es la mejor marca.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento de cada parte del cuerpo – mantener mínimo de 20 segundos, de cabeza a pies: 1. Extensión de hombro – brazos extendidos / derecha – izquierda 2. Extensión de pectoral – ubica el torso de medio lado, apoyado sobre un brazo extendido a la altura del hombro; luego cambia de posición al otro brazo. 3. Extensión de brazo En cuatro apoyos manos y pies, apoya palmas de manos en el piso con la punta de los dedos mirando al cuerpo y brazos extendidos. 4. Extensión de aductores: en cuadrupedia (apoyo en los codos y rodillas), separa las piernas al máximo de amplitud, ubicando las puntas de los pies mirando afuera. 5. Extensión de cuádriceps: acostado boca abajo, lleva talones al glúteo, alcanzamos con las manos los pies elevando las piernas sin despegar la cadera del piso. 6. Extensión de espalda: en posición 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. 7. Espalda: acostado boca arriba, recoge las piernas y las acerca al pecho, sostenemos las piernas con las manos ubicadas por debajo de las rodillas. 8. Piernas: desde la postura anterior, sostiene con las manos las puntas de los pies y extiende las piernas arriba.

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: YENNY GAONA CUERVO	
2. Fecha:	2021-03-04	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025064684	MARIA FERNANDA REMOLINA	Asistio
1025543267	SARA ARIZA	Asistio
1140921209	SHARICK DAYANNA DEVIA	Asistio
1140920068	KAROLL DAYANA ORTIGOZA	Asistio
1140922659	DANNA SOFIA LOZANO	Asistio