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

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

COGNITIVA :
Responder a situaciones de estrategia en juegos, o en la práctica de actividad física para la consecución de los movimientos.

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

LUDICA :
Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :
Ejecuto técnicas de movimiento.

SUBTEMAS :
Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas. Realizo esquemas de movimiento con diferentes fundamentos o movimientos fijados. Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica y el juego. Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa (chaqueta, cobija o algo cómodo para trabajar en el piso).

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se realiza activación general con movimientos coordinativos acompañados de la música urbana (Brazos a la altura del hombro / movimiento lateral, circular, adelante – atrás del torso, puntas de pies / derecha – izquierda / alterno y simultaneo), desplazamiento con flexion de cadera (eleva la rodilla a la altura de la cadera) y desplazamientos laterales.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Tema de la música – urbano: Se continua con la construcción coreográfica: Secuencia de movimientos, siguiendo el ritmo de la música. Paso 1: Flexion de cadera (eleva rodilla a la altura de la cadera) de forma alterna / derecha – izquierda (4 tiempos). Paso 2: Pies separados / apoyo de punta de pie de forma alterno, derecha - izquierda. (4 tiempos). Paso 3: Paso anterior con flexion de pierna (rodilla derecha e izquierda al centro) (4 tiempos). Paso 4: Paso al lado (separo y junto ambos pies) 2 tiempos, desplazamiento lateral, paso al lado (separo y junto ambos pies) 2 tiempos, desplazamiento lateral y vuelvo al puesto. Recomendaciones: 6 repeticiones de cada paso en medio tiempo – contando los cuatro tiempos por cada paso, luego lo hace al tiempo de la música, cuando tenga el paso 1, hace lo mismo con el paso 2 hasta unir los 4 pasos y finalmente realiza la construcción coreográfica completa al tiempo con la música.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Se propone realizar la coreografía completa, en donde cada uno presenta su coreografía.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Se realizal trabajo de flexibilidad, acompañando el movimiento con la respiración. Mantenemos la postura corporal por 30 segundos. 1. 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. 2. 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. 3. 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. 4. Espalda: acostado boca arriba, recoge las piernas y las acerca al pecho, sostenemos las piernas con las manos ubicadas por debajo de las rodillas. 5. 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:	2021-03-03	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028489088	LAURA SOFIA BOHORQUEZ	Asistio
1140919835	LAURA SOFIA MENDOZA	Asistio
1022961994	EMILY TATIANA ROJAS	Asistio
1022951066	ALISSON YISETH GAONA	Asistio
1022959630	NICOL CAMILA HERNANDEZ	Asistio
1140918837	EMELY JIMENEZ	Asistio
1096198691	ALYSON NAYIBET VANEGAS	Asistio
1029141018	ANDRY SOFIA CORTES	Asistio
1016835039	ITXZA CLARITA BOHORQUEZ	Asistio
1140920534	MILEY NICOLE SANCHEZ	Asistio
1022965847	HEYLIN DAYANA RODRIGUEZ	Asistio
1010177906	DARWIN STIVEN JARAMILLO	Asistio