**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: | 2021-03-19 | 4. HORA: | Viernes,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: | 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, fisico 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 lanzamientos utilizando la técnica.

**SUBTEMAS :**
Realizo lanzamiento de pelota en los tres niveles: baja, media y alta, aplicando variables de fuerza y precisión. Lanzamiento con elemento (tapas, pelota de tenis, balón)

**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 comodo 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. Hacer lanzamiento de pelota arriba, mientras la pelota esta en el aire, hacer una palmada, llevar manos a la cabeza, hombro o cintura y recuperar la pelota antes de que toque el piso. 2. Abdomen, acostado boca arriba, piernas flexionadas, desde esa posición realizar abdomen, al elevar el torso lanzar bolitas de papel al recipiente. 3. Desde la posición anterior, con pies elevados, pasar las bolitas de papel de un lado al otro y lanzar al recipiente. 4. Realizar salto en tijera, pierna cruzado y salto con giro. 5.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: | 2021-03-19 | 5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA | 8. Localidad: Usme | |
| 3. Hora: | Viernes,13:00:00,15:00:00 | 6. Nº de Sesion: 12 | 9. Nº de Semana: 6 | |
| 4. Grupo: | ACTIVIDAD FÍSICA 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1028489088** | LAURA SOFIA BOHORQUEZ | Asistio |
| **1140919835** | LAURA SOFIA MENDOZA | Asistio |
| **1010963390** | DANIEL SANTIAGO BARBOSA | Asistio |
| **1022951066** | ALISSON YISETH GAONA | Asistio |
| **1140918837** | EMELY JIMENEZ | Asistio |
| **1029141018** | ANDRY SOFIA CORTES | Asistio |
| **1140920534** | MILEY NICOLE SANCHEZ | Asistio |