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:	2021-03-24	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
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 :
Comprender que las expresiones motrices son un medio de comunicación y manifestación del ser humano que le permite interactuar con los demás.

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

TEMA :
Desarrollo la capacidad Rítmica.

SUBTEMAS :
Desarrollo de la creatividad utilizando el espacio, el tiempo, el ritmo, el juego, con acciones rítmicas básicas. Utilizo cambios de rito con música para combinarlos con sus movimientos. Desarrollo Cambios de ritmo sin música.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa: Elementos para señalizar y delimitar el espacio (tiza, lazo, cordón, cinta, ropa para dibujar una cuadricula de 4x4.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se realiza activación general con movimientos coordinativos acompañados de la música urbana y folclórica de diferentes temas de música siguiendo secuencia de movimientos coordinativos para construcción coreografía y luego folclórica (Brazos a la altura del hombro / movimiento lateral, circular, adelante – atrás del torso, puntas de pies / derecha – izquierda / alterno y simultaneo).

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
JUEGO DE LA RAYUELA Dibujar en el piso una cuadricula de 4 x 4 con el material escogido, según espacio disponible en casa para señalizar y delimitar el espacio. Realizar secuencia movimientos coordinativos básicos (adelante – giro – laterales), teniendo en cuenta los tiempos y el ritmo. Se sugiere hacerlo acompañado de la música. Paso 1: Salto a dos pies – desplazamiento adelante hasta salir de cuadricula (ubicar un pie en cada cuadro). Paso 2: Ubico mi cuerpo en el extremo izquierdo de la cuadricula – un pie en cada cuadro / Salto a dos pies – desplazamiento lateral (izquierda a derecha) – 3 tiempos. Avanzo un cuadro y realizo el mismo movimiento (derecha a izquierda) – 3 tiempos. Realizo el mismo movimiento hasta salir de cuadricula. Paso 3: Movimiento combinado: Desplazamiento lateral – adelante – giro. Ubico mi cuerpo en el extremo derecho de la cuadricula – un pie en cada cuadro / Salto a dos pies. -Desplazamiento lateral (derecha a izquierda) – 1 tiempo. -Avanzo un cuadro, con un cuarto de giro – desplazamiento lateral – 1 cuadro. -De nuevo avanzo un cuadro con un cuarto de giro – desplazamiento lateral – 1 cuadro. -Avanzo un cuadro – desplazamiento adelante – 1 tiempo – desplazamiento lateral derecha, 1 tiempo – luego avanzo un cuadro – desplazamiento adelante, hasta salir de la cuadricula. 4. Realizar paso 1, 2 y 3, seguido, todo completo, recordando la secuencia del movimiento. Recomendaciones: 8 repeticiones de cada paso, tener en cuenta realizar el movimiento, siguiendo los tiempos y el ritmo, cada salto es un golpe - un tiempo.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
JUEGO DE LA RAYUELA: Paso 1. Realizar los movimientos de la actividad anterior en la cuadricula; paso 1, 2 y 3, cambiando la posición del cuerpo con respecto a la cuadricula (cambio de frente). Paso 2. Realizar lo anterior cambiando de nuevo la posición del cuerpo con respecto a la cuadricula (cambio de frente) y realizar salto a un pie – derecho. Paso 3. Hacer lo anterior (cambio de frente) con salto a un pie – izquierdo. 4. Puede competir con un familiar o acompañante, quien lo hace mejor, además lo puede hacer al tiempo con un acompañante o más, todos dentro de la cuadricula.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento de cada segmento corporal – mantener mínimo de 20 segundos, de cabeza a pies. - Estiramiento parte superior: - Extensión de hombro – brazos extendidos / derecha – izquierda -Extensión de la espalda / inclinación lado derecho – izquierdo / con brazos extendidos haciendo una línea con el cuerpo y espalda larga. - Inicio estiramiento de la parte inferior- piernas: -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda -Flexión de cadera / derecha – izquierda -Extensión isquiotibial (apoyo pierna derecha atrás, luego pierna izquierda atrás)

TIEMPO

10