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,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
* Exploro distintas habilidades básicas y su accionar motriz por medio de las actividades propuestas del centro de interés. *tomo conciencia de mi propio cuerpo, favoreciendo el control y el dominio de mi cuerpo , ayudando a afirmar la lateralidad, la coordinación motora, el control postural, el equilibrio y el sentido del espacio. *Ejecuto movimientos alternos y simultáneos con independencia segmentaria * experimento habilidades básicas orientadas hacia el conocimiento de sus posibilidades motoras , a través de la practica. *demuestro apropiación en la ejecución de mis habilidades socio motrices en actividades físicas y deportivas.

COGNITIVA :
*Conceptúo sobre la importancia de la actividad física , narro vivencias , aplico conocimiento de otras areas en la realización de juegos específicos. * Respondo a diversas situaciones motrices que exijan el control de patrones básicos de movimiento . * Reconoce sus capacidades física y su desarrollo por medio de la practica. *utilizo el pensamiento estratégico en actividades físicas y deportivas como medio formativo.

PSICOSOCIAL :
Identifico acciones de cuidado y autocuidado (bio-seguridad), pensando en el bienestar individual y colectivo del entorno que me rodea.

LUDICA :
Exploro el juego con una actitud favorable al gozo, a la diversión, como un espacio de expresión y diversión.

TEMA :
RITMO BIOLÓGICO Identifica las diferentes funciones fisiológicas a través de los juegos y actividades, propuestas en el centro de interés.

SUBTEMAS :
Control tónico. Identifico acciones de control respiratorio y vuelta a calma a través de la práctica. Frecuencia cardio- respiratoria. Experimento cambios cardio-respiratorios que se exteriorizan en mi cuerpo cuando realizo actividad física.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado y seguro para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa: Algo cómodo para trabajar en el piso como tapete, cobija o chaqueta, 1 botella plástica y 1 silla.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Movimientos de articulaciones (tobillos, rodillas, codos, hombros) 10 segundos en cada ejercicio. 2. Desplazamientos adelante, atrás y lateral. 3. Imitar los desplazamientos de los animales como la serpiente, el cocodrilo, el cangrejo y la araña y repta de un lugar a otro. 4. Estiramiento dinámico de cada parte del cuerpo.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Imita los desplazamientos de los animales y repta de un lugar a otro: Como el cocodrilo, el león y la serpiente. 2. Luego cambiamos de posición mirando hacia arriba y la espalda siempre debe tocar el piso. 3. Realiza trote ida y regreso de punto A al punto B. 4. En posición de plancha realiza salto adelante (acerca rodillas al pecho) y atrás (vuelve a la posición inicial) a dos pies. 5. Se desplaza de punto A al punto B, realizando giros seguidos. 6. Desplazamiento adelante en tijera, paso grande, una pierna adelante y la otra atrás, desde esa posición, baja la cadera flexionando ambas piernas formando un ángulo de 90 grados adelante y atrás, luego avanza con la otra pierna adelante con paso grande y realiza el mismo movimiento hasta llegar al otro extremo.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Con la ayuda de una silla, debe pasar por debajo de la silla, luego pasa por encima de un obstáculo (botella plástica) en salto y por último en posición de plancha realiza salto adelante (acerca rodillas al pecho) y atrás (vuelve a la posición inicial) a dos pies.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
(Estiramiento de cada parte del cuerpo – mantener mínimo de 15 a 20 segundos). - Estiramiento parte superior del cuerpo: -Extensión de la espalda / inclinación lado derecho – izquierdo / con brazos extendidos haciendo una línea con el cuerpo y espalda larga. -Estiramiento de piernas: -Piernas separadas baja a tocar con ambas manos lado derecho luego izquierda -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda -Flexión de cadera / derecha – izquierda -Extensión isquiotibial (apoyo pierna derecha atrás, luego pierna izquierda atrás)

TIEMPO
10

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria