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:	2021-03-25	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
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 básicas 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 :
Genero práctica deportiva individual.

SUBTEMAS :
Reconozco la importancia de la convivencia deportiva. Agrupo ideas en pro del acercamiento al atletismo. Practico ejercicio de saltos. Practico ejercicio de lanzamiento.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado y seguro para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa: Lazo, bastón, un balón pequeño de caucho o una bolita de media, formar un circulo con hoja de revista, periódico o papel usado y cinta.

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 ayuda de un lazo realizar varias formas de salto a dos pies, un pie y salto con desplazamiento. 5.Malabares: Realizar lanzamientos con una bolita de media y atrapar con diferentes partes del cuerpo. 6.Realizar estiramiento dinámico.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Desplazamiento adelante en tijera y plantifelxion: Tijera (Un pie adelante, el otro pie atrás, baja la cadera formando un ángulo de 90 grados, luego avanza un paso con el otro pie). Plantifelxion: Pies juntos, apoya en punta de pie y eleva talón. Saltos: 1. Realizo salto largo sin impulso a dos pies, teniendo en cuenta la distancia, entre mayor es la distancia del salto mejor es la marca. 2. Salto en tijera pasando la bolita de media por debajo con las manos: Un pie adelante, el otro pie atrás, cambia de posición ambos pies en salto, mientras baja la cadera formando un ángulo de 90 grados. Lanzamiento: 1. Lanzamiento del elemento con diferentes partes del cuerpo y lo atrapa con las manos. 2. Lanzamiento del elemento arriba y al frente, mientras esta en el aire, se desplaza adelante rápidamente y lo atrapa. 3. Lanzamiento de pelota por encima de la cabeza con ambas manos, con mano derecha y mano izquierda.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
En la pared de la casa debe dibuja con lápiz u con una cinta una superficie de 15 pulgadas aproximadamente y debe lanzar la pelota 20 veces el objetivo es que la pelotee, pegue dentro de la circunferencia mínimo 15 veces.

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 los brazos 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