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:	2021-03-09	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	5
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 basicas 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 :
Trabajo resistencia

SUBTEMAS :
Distingo la importancia de los ejercicios dinámicos. Reconozco la diferencia entre ejercicio aeróbico/anaeróbico.

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 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
Tema de la música – folclórica: Se continua con la construcción coreográfica de cumbia: Secuencia de movimientos, siguiendo el ritmo de la música folclórica con tema de cumbia, en donde se realiza pasos básicos, desplazamientos y figuras. Paso 1: Pies en el puesto de forma alterna / derecha – izquierda (4 tiempos). Paso 2: avanza 4 tiempos ida y regreso, adelante. Paso 3: con paso basico de cumbia giro por derecha / desplazamiento derecha / giro por izquierda y se regresa al puesto con el mismo movimiento. Paso 4:paso con derecha, adelante y atras, con este movimiento realiza giro en cuatro tiempos, luego avanza; luego con izquierda retrocede a llegar a la posicion inicial y realiza giro en cuatro tiempos. 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:	2021-03-09	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025064684	MARIA FERNANDA REMOLINA	Asistio
1025543267	SARA ARIZA	Asistio
1140921209	SHARICK DAYANNA DEVIA	Asistio
1022981772	NICOL SOFIA TORRES	Asistio
1140922659	DANNA SOFIA LOZANO	Asistio
1140921291	NICOL DAYANA BARRERO	Asistio
1031138760	HEIDY YULIETH RICO	Asistio
1022972840	ANGGI XIOMARA ROMERO	Asistio