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:	2021-03-17	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	11
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 :
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 (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 Folclórica y urbana, siguiendo una secuencia de movimientos para construcción coreográfica (Brazos a la altura del hombro / movimiento lateral, circular, adelante – atrás del torso, puntas de pies / derecha – izquierda / alterno y simultaneo), desplazamiento con flexión de cadera (eleva la rodilla a la altura de la cadera) y desplazamientos adelante, atrás y laterales.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se continua con la sesion anterior, haciendo enfasis en coordinacion de brazos y secuencia de movimientos con música – urbano: Se continua con la construcción coreográfica tema urbano: Secuencia de movimientos, siguiendo el ritmo de la música. Paso 1: Flexion de cadera (eleva rodilla a la altura de la cadera) de forma alterna / derecha – izquierda (4 tiempos). Paso 2: Pies separados / apoyo de punta de pie de forma alterno, derecha - izquierda (rodilla derecha e izquierda al centro). (4 tiempos). Paso 3: Paso (junto ambos pies, luego pies separados dando paso al lado / desplazamiento lateral derecha, dos pasos / realiza el primer paso (pies juntos y pies separados) / desplazamiento lateral izquierda regresando a la posicion inicial con pies juntos. Paso 4: Desde la posicion anterior movimiento de manos una plama de la mano arriba y la otra debajo, mientras hace flexion de pierna. Paso 5. Apoyo pierna derecha adelante y luego izquierda, avanzan con este movimiento adelante y retrocede caminando volviendo a la posicion inicial. Paso 6. Movimiento de brazos (brazos cruzados adelante - brazos cruzados arriba de la cabeza - brazos cruzados abajo - brazos extendidos a los lados, a la altura de los hombros - brazos abajo). 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
1. Cada participante propone un movimiento para construir una coreografía. 2. Se proponen movimientos coordinativos de brazos y piernas: Manos a la cabeza, a los hombros, a las rodillas, talones, de forma simultanea o alterna (mano derecha e izquierda).

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Se inicia con posturas básicas de yoga: Palmas de las manos juntas a la altura del pecho, pies juntos, toma aire (se eleva las palmas de las manos, se separan las manos, haciendo un círculo con movimiento de los brazos – elevación de talones y apoyo de puntas de pies) y en el momento de exhalar (bajan los brazos y las palmas de las manos vuelve a la posición inicial – también lo hacen los pies). (8 repeticiones). 2. Postura de árbol: En la misma posición flexiona pierna derecha, eleva pie y la planta del pie se apoya en el aductor izquierdo (parte interna de la pierna izquierda) – con brazos extendidos arriba. Mantiene la postura 4 segundos; luego cambia de pierna, otros 4 segundos. (4 veces). 3. Postura de triangulo: Piernas separadas, baja a tocar con la mano derecha, el pie derecho y el brazo izquierdo extendido arriba, extendiendo la espalda. Mantiene 8 segundos, luego hace lo mismo con lado izquierdo, manteniendo 8 segundos. 4. Postura de guerrero: En la misma postura anterior, apoya punta de pie izquierdo mirando afuera (lado izquierdo), brazos extendidos a los lados, a la altura de los hombros, con las palmas de las manos abajo, espalda recta, proyecta o dirige el cuerpo al lado izquierdo, donde la pierna se flexiona 90°. La pierna derecha se mantiene extendida, manteniendo una línea con el cuerpo. Mantiene la postura 4 segundos; luego cambia de pierna, otros 4 segundos. (4 veces). 5. Postura de la montaña: Cuatro apoyos (palmas de las manos – plantas de los pies), piernas extendidas, brazos extendidos en línea con los hombros, espalda recta, mirada al ombligo y eleva la cadera. Mantiene 10 segundos. 6. En esa postura eleva pierna derecha extendida, mantiene 10 segundos, luego eleva pierna izquierda extendida y mantiene 10 segundos. 7. Postura 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. Mantiene 20 segundos. 8. Postura de bebe: En la misma posición anterior, acostado boca abajo, llevar la cadera atrás, dejándola descansar sobre los talones, mantiene brazos extendidos adelante con palmas de las manos abajo, se agrupa todo el cuerpo, la espalda larga, relaja los hombros y el cuello. Mantiene 20 segundos.

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: YENNY GAONA CUERVO	
2. Fecha:	2021-03-17	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 11	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
1022961994	EMILY TATIANA ROJAS	Asistio
1022951066	ALISSON YISETH GAONA	Asistio
1022959630	NICOL CAMILA HERNANDEZ	Asistio
1140918125	ISABEL SOFIA GALVIS	Asistio
1096198691	ALYSON NAYIBET VANEGAS	Asistio
1016835039	ITXZA CLARITA BOHORQUEZ	Asistio
1140920534	MILEY NICOLE SANCHEZ	Asistio
1022965847	HEYLIN DAYANA RODRIGUEZ	Asistio
1011095722	DAVID ESTEBAN MESA	Asistio