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:	2021-03-16	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora distintas maneras de movimientos y su acción motriz , dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

COGNITIVA :
Reconoce las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

PSICOSOCIAL :
Establezco relaciones positivas con otros.

LUDICA :
Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
Percibo los cambios en mi cuerpo durante el desarrollo de los diferentes procesos.

SUBTEMAS :
Identifico en mi proceso la regulación del movimiento. Exploro ejercicios que me permitan percibir la adaptación y los cambios motrices.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado y seguro para la practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa: 6 bolitas de papel, revista o periódico, vasija o bolsa, cuaderno, carpeta o libro, cordón, correas o cuerda, 1 tapete, chaqueta, cobija o algo cómodo para trabajar en el piso.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Movilidad articular de forma segmentaria, tren superior, tren inferior. 2. Colocar las bolitas en fila y realizar 10 saltos en un pie por cada bolita, cambiando de pie en cada una, tomar la bolita y llevarla trotando hasta la vasija, realizarlo 10 veces con cada pierna, lo mas rapido posible. 3. En un recorrido en zig zag tomar la primera bolita y llevarla hasta la segunda la reemplaza y asi sucesivamente hasta la sexta, luego hacerlo con la otra pierna, repetir 5 veces con cada pierna. 4. Se propone juego de competencia entre el grupo; en donde se ubica las bolitas de papel en el piso, por todo el espacio en que se esta haciendo la actividad, se ubica un recipiente en un extremo, a la señal de cuenta de tres, cada participante recogerá cada bolita de papel en el menor tiempo posible y la depositara en el recipiente; el primero que logre depositar todas las bolitas de papel en el recipiente es el ganador.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Ubicar las bolitas u objetos al frente numerarlas (del 1 al 6 a distancia mínima de 2 mtrs), se ubica en medio de todos los recorridos y a la orden toca con mano derecha y/o izquierda el numero que corresponda, volver en trote hacia atrás al punto inicial. 2. Tocar con pie derecha e izquierda cada bolita u objeto, y volver en trote hacia atrás al punto inicial. 3. Con el cuaderno en la cabeza y manteniendo una buena postura, realizar recorridos en zig zag sin coger o dejar caer el cuaderno, si no se logra vuelve a iniciar el recorrido. 4. Con un cordón hacer una linea recta y con los ojos cerrados (en un espacio seguro) hacer equilibrio en linea recta, al finalizar el recorrido verifica si lo lograste sobre la linea.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Colocar inicialmente la vasija en el piso y ubicarse a un paso largo de ella, con ayuda de los pies colocar las bolitas en la vasija, hacerlo 6 veces con cada pie o hasta lograr colocar todas las bolitas en la vasija con cada pie.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

EJERCICIOS EN SUELO, CADA EJERCICIO SE SOSTIENE 20 SEGUNDOS: Posturas básicas de Yoga: - MONTAÑA : Apoyo de manos y pies, eleva la cadera, extensión completa de brazos y piernas, espalda derecha. - COBRA: Baja la cadera y extiende las piernas y pelvis sobre el piso, manteniendo manos apoyadas en piso y extensión de brazos. - Levar la cadera hacia atrás y colocarla sobre los talones haciendo extensión completa de los brazos sobre el piso. - Llevar una pierna flexionada hacia adelante, mientras la otra esta completamente extendida sobre el piso, apoyando los codos en el piso, hacer con derecha e izquierda. -Flexionar una pierna adelante y la otra atrás, llevar el tronco adelante, hacerlo con derecha e izquierda adelante. -Manteniendo la pierna de adelante flexionada llevar la otra al frente en completa extensión y bajar a tocar punta de pie con ambas manos, hacerlo con derecha e izquierda.

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: YENNY GAONA CUERVO	
2. Fecha:	2021-03-16	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021685870	JENNYFER CORALINE QUINTERO	Asistio
1077239745	SARA NICOL LOSADA	Asistio
1028876182	DANNA MICHELL RODRIGUEZ	Asistio
1027291291	MATIAS GAONA	Asistio
1011238301	MARTIN DAVID VILLAMIL	Asistio
1013672662	LAUREN ISABELLA PERDOMO	Asistio
1025073453	KAREN SOFIA ANACONA	Asistio
1140928166	MARIA ISABELLA FRANCO	Asistio
1140927611	SARA GABRIELA VELASQUEZ	Asistio
1029292981	EVELIN VALENTINA MENDOZA	Asistio
1140927721	SIDNEY CAROLAY MARTINEZ	Asistio