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:	2021-03-02	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora distintas maneras de movimientos y su accion 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 :
Exploro formas diversas de equilibrio.

SUBTEMAS :
Identifico los comportamientos de mis habilidades al realizar equilibrio estático. Identifico los comportamientos de mis habilidades al realizar equilibrio dinámico.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado para practica - Materiales: Elemento para señalizar el movimiento (lazo, cordón, cinta, ropa formando una línea). Elemento para señalizar el movimiento (2 hojas de periódico, revista o cartón de forma cuadrada).

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Juego tradicional de congelados: Invitamos a jugar a los familiares, entre más participantes, más divertido; uno de los participantes congela a los demás, cuando sea atrapado queda congelado, cuando todos sean atrapados, escogen alguien mas e inicia de nuevo el juego. 2. En caso de estar solo en la actividad, nos realiza trote adelante, atrás (de espaldas), lateral, con talones atrás, en todo el espacio que tenemos para hacer la actividad, los desplazamientos lo mas amplio que pueda. 3. Variante de juego tradicional de congelados con música: A la señal de música, se mueve por todo el espacio para la actividad bailando, haciendo giros y a la señal queda congelado realizando posturas estáticas de equilibrio (estrella, mesa, elevando pierna derecha y luego izquierda).

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Juego de la jungla: Dibujar una línea en el piso formando una figura (cuadrado – circulo – luna), se tiene en cuenta la creatividad del participante. Desarrollo de la actividad: Estamos en una jungla y vamos a pasar un puente, por un lado, están los tiburones y por el otro lado están los cocodrilos, debemos pasar por encima de la línea sin salirme porque me pueden comer los tiburones o los cocodrilos. Mantener la base de sustentación dinámica y estática. -Caminar adelante sobre la línea, luego nos devolvemos de espaldas. -Caminar adelante en 4 apoyos, como araña (manos y pies en la línea); luego en la misma postura caminamos atrás. -Caminar adelante con un paso y tocamos la línea con mano derecha - elevamos pierna izquierda, avanzo un paso y tocamos la línea con mano izquierda - elevamos pierna derecha, hasta finalizar el trayecto. (10 minutos por cada ejercicio.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Juego paso del cocodrilo: Desplazamiento adelante ida y regreso: Ubico dos hojas de periódico en el piso (uno adelante del otro), me ubico sobre la hoja 1, ubico la otra hoja 2 adelante para avanzar (caminando y en salto a dos pies) hasta llegar al otro extremo. Ubicar los dos pies dentro de la hoja de periódico, debo cambiarlas de lugar para poder avanzar. ¿Qué tan rápido lo puedes hacer?

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento de cada parte del cuerpo – mantener mínimo de 15 a 20 segundos por cada postura: -Extensión de espalda, inclinación / derecha – izquierda. -Extensión de hombro: brazo extendido, adelante, a la altura del hombro y lo acerca al torso, luego cambia de brazo. -Flexión de cadera: eleva pierna flexionada, luego cambia de pierna. -Extensión de pierna (apoyo pierna derecha atrás, luego pierna izquierda atrás.

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: YENNY GAONA CUERVO	
2. Fecha:	2021-03-02	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021685870	JENNYFER CORALINE QUINTERO	Asistio
1028876182	DANNA MICHELL RODRIGUEZ	Asistio
1027291291	MATIAS GAONA	Asistio
1140927271	VALENTINA ORJUELA	Asistio
1011238301	MARTIN DAVID VILLAMIL	Asistio
1140927808	SARA VALENTINA MORALES	Asistio
1013672662	LAUREN ISABELLA PERDOMO	Asistio
1025073453	KAREN SOFIA ANACONA	Asistio
1140928166	MARIA ISABELLA FRANCO	Asistio
1140927611	SARA GABRIELA VELASQUEZ	Asistio
1140928965	EMILY FERNANDA LEAL	Asistio
1023000977	MABEL JULIANA MARTINEZ	Asistio
1031828390	DANIEL ALEJANDRO BOLAÑOS	Asistio