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:	2021-03-03	4. HORA:	Miercoles,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 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
* Exploro distintas habilidades básicas y su accionar motriz por medio de las actividades propuestas del centro de interés. *tomo conciencia de mi propio cuerpo, favoreciendo el control y el dominio de mi cuerpo , ayudando a afirmar la lateralidad, la coordinación motora, el control postural, el equilibrio y el sentido del espacio. *Ejecuto movimientos alternos y simultáneos con independencia segmentaria * experimento habilidades básicas orientadas hacia el conocimiento de sus posibilidades motoras , a través de la practica. *demuestro apropiación en la ejecución de mis habilidades socio motrices en actividades físicas y deportivas.

COGNITIVA :
*Conceptúo sobre la importancia de la actividad física , narro vivencias , aplico conocimiento de otras areas en la realización de juegos específicos. * Respondo a diversas situaciones motrices que exijan el control de patrones básicos de movimiento . * Reconoce sus capacidades fisca y su desarrollo por medio de la practica. *utilizo el pensamiento estratégico en actividades físicas y deportivas como medio formativo.

PSICOSOCIAL :
Identifico acciones de cuidado y autocuidado (bio-seguridad), pensando en el bienestar individual y colectivo del entorno que me rodea.

LUDICA :
Exploro el juego con una actitud favorable al gozo, a la diversión, como un espacio de expresión y diversión.

TEMA :
HABILIDADES FÍSICAS Clasifica de manera acertada los tipos de fuerza, plasmando cada movimiento con una técnica apropiada previniendo posibles lesiones.

SUBTEMAS :
Determino el punto de partida para el inicio de fuerza estática, llevada a cabo con la mejor técnica posible. Interpreto la calidad de mi técnica en la fuerza dinámica y la plasmo en las distintas actividades de la clase. Determino el punto de partida para el inicio de fuerza estática, llevada a cabo con la mejor técnica posible. Interpreto la calidad de mi técnica en la fuerza dinámica y la plasmo en las distintas actividades de la clase.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado y seguro para practica - Materiales: Elemento que puede encontrar en casa: Tenis o zapatos, botella plástica, balde, rollo de papel higiénico, objetos de colores, sillas, palos de escoba.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Movilidad articular de cada segmento corporal de cabeza apies. 2. Caminata y trote suave adelante, atras, lateral. 3. Realizar saltos en el puesto en donde alzaremos las manos aplaudir arriba de nuestra cabeza y al mismo tiempo separamos las piernas. 4. Levantar las rodillas alternamente un poco más arriba de nuestra cintura contando hasta 10 segundos y posteriormente nos desplazaremos a tocar un punto que estará a 5 pasos de distancia, regresar con trote de espaldas para volver a repetir el ejercicio. 5. Realizar desplazamientos de forma diagonal a una velocidad media en donde toca objetos con nuestras manos derecha e izquierda dependiendo donde se encuentre el objeto y regresaremos de espaldas para repetir de nuevo el ejercicio. (5 series de 10 repeticiones por cada actividad).

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. En posición de plancha o boca abajo se deberán pasar con las manos 10 objetos de un punto a otro y luego retornarlos al punto inicial sin que el abdomen toque el suelo, descansaremos entre cada serie 30 segundos. (5 series de 5 repeticiones). 2. Abdomen – canuditas. Acostado en el piso, boca arriba, piernas juntas extendidas, brazos extendidos sobre los hombros, cerca a la cabeza, haciendo una línea con el cuerpo. En esa posición realizar un balancín con el cuerpo. Eleva piernas juntas extendidas, luego eleva hombros, alineado con brazos extendidos elevados, cabeza elevada mirando al ombligo; al mismo tiempo las piernas vuelven a la posición inicial, (mientras hombro y brazos arriba, las piernas bajas – mientras piernas se elevan, los hombros y brazos bajan – movimiento de canoa). Mantener una línea con el cuerpo y el abdomen contraído. (10 repeticiones). 3.Sentados ubicar 10 objetos (tenis o zapatos) en un punto y tendremos que pasarlos a otro punto con los pies y por encima de una botella para luego retornarlos al mismo punto si dejarlos caer hasta dejarlos en la posición inicial. (5 series de 5 repeticiones). 4. Dorsales. Acostado en el piso boca abajo, piernas juntas, extendidas, brazos extendidos atrás. Haciendo una línea con el cuerpo. En esa posición eleva el torso (hombros – cabeza elevada) y luego bajo a la posición inicial. (10 repeticiones). 5.Acostados boca arriba y con los pies pasar 10 objetos (tenis o zapatos) por encima de la cabeza sin utilizar en ningún momento las manos, luego girar para repetir el ejercicio hasta completar (5 series de 5 repeticiones). 6. Posición de mesa: Posición de cuatro, boca arriba, apoyo planta de los pies, apoyo palmas de las manos, cadera arriba, mirada al techo, haciendo una línea con el cuerpo (cabeza, torso y piernas, hasta la rodilla), postura estática. En esa posición, se mueven las manos (palmas de las manos abiertas, cambia de posición las manos: al centro, afuera, adentro; primero una mano, luego la otra mano). (contamos hasta 10).

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Invitar un familiar para hacer competencia: Acostados en el piso con los pies agarrar los objetos y lanzarlos hacia un balde 10 veces, en el menor tiempo posible, cada objeto dentro del balde es un punto. El que tenga más puntos en el menor tiempo posible es el ganador.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento de cada parte del cuerpo – mantener mínimo de 15 a 20 segundos por cada postura: 1. Con los pies juntos llevar las manos a tocar la punta de los pies en lo posible sin flexionar las rodillas. 2. Pies separados llevar las manos a tocar la punta del pie derecho y luego pie izquierdo en lo posible sin flexionar las rodillas. 3. Cruzar los dedos y llevar las manos hacia arriba a tocar el cielo, en puntas de pies y sostenernos.

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013649270	EMILY DAYANA RINCON	Asistio
1034303131	MARIA SOFIA VALENCIA	Asistio
1140923640	CRISTIAN DANIEL ORTIZ	Asistio
1187213361	SHARON JULIETH SANCHEZ	Asistio
1102587432	NATACHA ALEJANDRA GONZALEZ	Asistio