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:	2021-02-25	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
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 :
Genero acciones sin/con implementos acciones con compañeros.

SUBTEMAS :
Construyo diferentes ejercicios y trabajo con elementos. Construyo diferentes ejercicios y trabajo sin elementos. Apropio la capacidad de realizar trabajo predeportivo individual.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa (Palo de escoba, 1 bolita de media).

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Movimiento articular: Movimiento circular de las muñecas de las manos, palmas abiertas – palmas cerradas, brazos extendidos a la altura del hombro – desde esa posicion, cruza los brazos al centro y a los lados. (10 repeticiones, cada movimiento) 2. Juego de quemados: Con un acompañante o en familia y una bolita de media, uno se ubica en la pared, esquiva los lanzamientos que lleguen a no dejarse tocar de la bolita de media, mientras el otro se ubica al frente, manteniendo una distancia, lanza la bolita de media con cuidado a tocar con la media al participante que esta en la pared y luego intercambia rol. El participante que logre esquivar o tocar al otro, tiene puntos. 3. Tomamos el palo de escoba de forma vertical con mano derecha y la paso a la mano izquierda. (10 repeticiones) 4. Con un palo de escoba, lo toma con las dos manos, de forma horizontal, lo ubica a la altura de la cintura, y la rodea con el palo de escoba, pasando este elemento con mano deracha a mano izquierda. (10 repeticiones). 5. Realizar el ejercicio 3 y 4 con (3 series y 10 repeticiones).

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
MALABARES: 1. Con el palo de escoba o bastón, los sostiene de forma horizontal con ambas manos y palmas de las manos, mirando abajo, brazos extendidos en línea con el hombro. En esa posición el bastón hace giro completo y cambia el agarre de mano derecha a mano izquierda, mientras gira el bastón. Al mismo tiempo hace caminata adelante y atrás. Espacio mínimo 2 metros de desplazamiento. 2. Sosteniendo el bastón de forma horizontal, con ambas manos, con palmas arriba. Lanza levemente el bastón con ambas manos y lo atrapa con ambas manos. Sin perder de vista el bastón y cada vez hace el lanzamiento más alto. Luego lo hace con palmas mirando abajo. 3. Bastón en forma horizontal realiza lanzamiento con las manos arriba y lo atrapa con las manos atrás (espalda). 4. Ubica el bastón de forma vertical en el piso, lo sostiene con una mano, lo suelta para agacharse a tocar el piso y atrapa el bastón antes de que toque el piso. 5. Sostiene el bastón de forma vertical con mano derecha, ubicándola en el extremo de abajo del bastón. Desde esa posición, giro de muñeca con movimiento del bastón en péndulo. Luego realiza la misma acción ubicando la mano derecha en el centro y realiza la misma acción con mano izquierda. Se hace 10 repeticiones con mano derecha y 10 repeticiones con mano izquierda. 6. Sostiene el bastón de forma vertical, en el centro de la palma derecha, de la mano (mano abierta). Desde esa posición, caminar adelante, ida y regreso, sin dejar caer el bastón. Luego lo hace con palma izquierda, pie derecho e izquierdo. Ejercicio 1, 2, 3, 4, 5 y 6 (3 series – 10 repeticiones).

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Caminar adelante sosteniendo el bastón sobre el dorso de los pies, sin dejar caer el bastón. Con la postura anterior, realiza salto sin dejar caer el baston.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento de cada parte del cuerpo – mantener mínimo de 20 segundos, de cabeza a pies. - Estiramiento tren superior: - Extensión de hombro – brazos extendidos / derecha – izquierda - Extensión de pectoral – brazos extendidos atrás – espalda recta. -Extensión de brazo derecho al frente con palma de la mano arriba, extensión de los dedos y se apoya con la mano izquierda – luego hace lo mismo con brazo izquierdo. - Extensión de ambos brazos al frente con palma de la mano abajo y puño cerrado. -Inicio estiramiento de tren inferior- piernas: -De pie, con pies juntos, baja a tocar las puntas de los pies con las manos, manteniendo piernas extendidas. - Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda.

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: YENNY GAONA CUERVO	
2. Fecha:	2021-02-25	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140921392	JEFERY MACKEY CABALLERO	Asistio
1022981327	JULIAN ALEJANDRO BUITRAGO	Asistio
1025064684	MARIA FERNANDA REMOLINA	Asistio
1025543267	SARA ARIZA	Asistio
1140922659	DANNA SOFIA LOZANO	Asistio