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:	2021-03-25	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
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 :
Identifico los diversos movimientos de desplazamiento partiendo de un movimiento base.

SUBTEMAS :
Realizo ejercicio de desplazamiento a ritmo de carrera. Ejecuto movimientos de cambio de ritmo partiendo desde la marcha en aumento progresivo.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado y seguro para la practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa: 4 recipientes (tarros plásticos, vasos plásticos, loza de juguete o platos plásticos), se escoge una clase de granos (frijol, garbanzo, lenteja o arveja / 1 libra) y una cuchara pequeña, algo cómodo para trabajar en el piso como un tapete, cobija o chaqueta.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Movimiento articular: Palmas de las manos abiertas - palmas de las manos cerradas. Sacudir las palmas de las manos con brazos al frente – brazos arriba – brazos abajo. Rotación de hombro adelante – atrás. (10 repeticiones por cada movimiento). 2. Se propone Juego del semáforo: Se asigna movimiento o postura a cada color amarillo, rojo y verde, movimientos como (saltar en el puesto, caminar en cuatro apoyos – araña, sentado en el piso, acostado en el piso o postura de equilibrio). 3. Estiramiento dinámico.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Organización de material: Ubicar 4 tarros en cruz, mínimo a 2 metros de distancia. Ubicar los granos escogidos para la actividad en el centro. 1. El estudiante se ubica en el centro, se agacha a tomar un grano con la mano (con agarre de pinza), se desplaza y lo transporta a la primera punta de la cruz donde esta el tarro plástico, deposita el grano dentro del tarro. Se regresa al centro e inicia de nuevo la acción con el tarro numero 2, 3 y 4 de la cruz, lo más rápido posible. Con mano derecha, luego con mano izquierda. 2. Se ubica los tarros en linea y en el otro extremo se ubica un recipiente en donde están todos los granos, con mano derecha toma un grano con agarre de pinza (se une el dedo índice con el dedo pulgar), se desplaza en carrera al otro extremo y deposita el grano en el tarro 1; luego se regresa en carrera y hace la misma acción con tarro 2, 3 y 4, en el menor tiempo posible. Luego lo hace con mano izquierda. 3. Ubica dos recipientes en cada extremo del espacio a 2 metros mínimo uno lejos del otro. Un recipiente con granos y el otro sin granos. Con mano derecha, sujeta la cuchara con agarre de pinza y toma una cucharada de granos, los transporta al otro extremo sin dejar caer los granos y lo deposita en el recipiente vacío. Luego lo realiza con mano izquierda. 4. Cada actividad se trabaja en tiempo: 4 minutos con mano derecha y 4 minutos con mano izquierda.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Ubicar las manos atrás, sostener la cuchara con la boca, recoger los granos con la cuchara, sin dejar caer los granos, transportar los granos con la cuchara al otro extremo sin dejar caerlos. Si los deja caer debe devolverse e intentarlo de nuevo.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento de cada parte del cuerpo – mantener mínimo de 20 segundos, de cabeza a pies. 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.

TIEMPO

10