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:	2021-03-04	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	8
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 :
Identifico mis habilidades de coordinación de manera progresiva.

SUBTEMAS :
Exploro mis posibilidades de movimiento cuando manipulo objetos. Identifico mis posibilidades de movimiento cuando manejo objetos.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado para practica - Materiales: 3 zapatos, recipiente (1 balde, 1 olla), 1 vaso plástico y 5 bolitas de medias.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Formar un triángulo con 3 zapatos que tengan en casa, nos ubicaremos en el centro y luego haremos recorridos por cada uno de ellos dando saltos a pies juntos de izquierda a derecha, adelante - atras y luego de arriba hacia abajo 1 minuto dos veces. 2. Tocar el zapato 1 con la mano derecha y dar una vuelta alrededor de todos, después vas tocar el zapato 2 con la mano derecha y dar una vuelta alrededor de todos, luego tocas el zapato 3 con la mano derecha y darás una vuelta alrededor de todos. por un minuto 2 veces. (ahora haces lo mismo, pero con la mano izquierda) 3. Vas a colocar las manos y los pies en el suelo (como ranitas) y pasar haciendo saltos de ranita por en medio de todos los zapatos, en diferentes direcciones por un minuto dos veces. 4. Listo, para realizar el reto. En el cual debe tapar el ojo izquierdo y levantar la pierna derecha, para luego dar saltos con tu otra pierna por encima de cada uno de los zapatos, luego haces lo mismo, pero con el pie izquierdo.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Los recipientes en un extremo a 5 pasos largos de distancia. 1. Realizar 5 lanzamientos con mano, (derecha-izquierda) buscando que las medias entren a cada uno de los recipientes. 2. Se ubica de espalda y lanzar las medias por encima de la cabeza. Realizar 5 lanzamientos con cada mano intentando encestarlas en el recipiente. 3. En la misma posición de espalda, agachado y por debajo de las piernas, lanzar con ambas manos las medias, lanzamientos en cada recipiente. 4. Lanzar las medias con ambas manos llevándolas atrás de la cabeza, en posición sentado con piernas separadas. 5 lanzamientos en cada recipiente. 3 veces por cada ejercicio.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Mini Baloncesto: En compañía de la familia. Escoger uno de los recipientes y con el par de medias, intentar encestar desde los 5 pasos la mayor cantidad de cestas por un minuto. El que más cestas logre gana.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento de cada parte del cuerpo, manteniendo la postura de 15 a 20 segundos. Además, tener en cuenta la respiración, tomar aire por la nariz y expulsarlo por la boca, así relajamos todo el cuerpo. 1. Sentados van a estirar los brazos por encima de la cabeza, (extension de hombro, brazo, pecho y triceps). 2. En la misma posición van a llevar manos a cada una de las piernas y a punta de pies con piernas juntas, extendidas adelante y luego con piernas separadas.

TIEMPO
10

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: YENNY GAONA CUERVO	
2. Fecha:	2021-03-04	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 8	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
1023000977	MABEL JULIANA MARTINEZ	Asistio