**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JENNYFER MARTINEZ PERILLA** |
| 3. FECHA: | 2021-03-10 | 4. HORA: | Miercoles,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 10 |
| 7. LOCALIDAD: | Santa Fe | 8. Nº DE SEMANA: | 5 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | 7 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Demostrar las capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos, de manera grupal e individual.

**COGNITIVA :**
Comprender las actividades, secuencias y beneficios que las sesiones de clase trae para su desarrollo integral por medio del centro de interes

**PSICOSOCIAL :**
Muestra interés por hablar y conocer acerca de la familia, sus funciones y deberes

**LUDICA :**
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

**TEMA :**
Demuestro el movimiento básico de traslación.

**SUBTEMAS :**
Realizo secuencias de movimiento con duración y simetría preestablecidas.

**IMPLEMENTACION :**
Seis vasos desechables como mínimo, una bomba mediana y un pim pom

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
El estudiante deberá realizar activación cardiaca con spining por 30 segundos, saltos de tijeras 30 repeticiones, cunclillas 15 repeticiones, talón a glúteo durante 30 segundos, saltos de un pie y en el otro por 30 segundos, estos ejercicios se realizaran por 3 series.

TIEMPO
25 MINUTOS

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Los estudiantes deberán usar varios vasos desechables y una bomba con la cual transportaran cada uno de los vasos, la forma indicada es meter la bomba entre el vaso se infla la bomba y se levanta el vaso, el estudiante deberá aguantar la respiración mientras hace el traslado de la bomba de un punto determinado al otro, este ejercicio se realiza de pie. El segundo ejercicio será inflar la bomba y soltar el aire frente a un vaso el cual debe ser transportado de esta forma hasta un punto determinado. El estudiante deberá hacer el primer ejercicio con la variación de que tiene que hacerlo gateando. El siguiente ejercicio será hacer un tipo de laberinto con palos y ropa por el cual se va a conducir el vaso con la bomba como ya lo habían intentado en los ejercicios anteriores.

TIEMPO
55 MINUTOS

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para el reto se utilizara un pin pon y los vasos plásticos llenos hasta la mitad con agua la idea es meter los pimpones con un rebote dentro de los seis vasos como mínimo. Gana el que primero lo haga con los seis vasos.

TIEMPO
5 MINUTOS

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Se hace estiramiento general, movimientos de articulaciones y manejo debido de la respiración, vuelta a la calma como se realiza de manera presencial y paso para el reto. De 8 a 12 repeticiones por cada ejercicio.

TIEMPO
25 MINUTOS

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. ANTONIO JOSE URIBE | | | Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA | |
| 2. Fecha: | 2021-03-10 | 5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA | 8. Localidad: Santa Fe | |
| 3. Hora: | Miercoles,13:00:00,15:00:00 | 6. Nº de Sesion: 10 | 9. Nº de Semana: 5 | |
| 4. Grupo: | ACTIVIDAD FÍSICA 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **32992762** | YOSIMAR ALEJANDRA ALDANA | Asistio |
| **1034779618** | JUAN PABLO HENAO | Asistio |
| **1010173275** | KELY JINET GUZMAN | Asistio |
| **37664660668** | IRIANNYS DEL CARMEN HIGUERA | Asistio |
| **1034285632** | JHONATAN SEBASTIAN TORRES | Asistio |
| **103142197** | ANA MARIA VALENCIA | Asistio |
| **1133679730** | ADELA PEREA | Asistio |