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:	2021-03-16	4. HORA:	Martes,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	4	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos

COGNITIVA :
Reconocer las actividades 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 :
Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
Exploro formas y posibilidades de movimiento.

SUBTEMAS :
Identifico movimientos propios de desplazamiento mediante la caminata y el salto.

IMPLEMENTACION :
5 hojas de papel una con el numero 12, otra con el numero 3, otra con el numero 6, otra con el numero 9 y la otra en blanco.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
El estudiante deberá realizar desplazamientos de diferentes animales como los son conejos, perros, gatos y tortugas entre otros. (3 series de 15 repeticiones). Después se debe realizar un spining con diferentes velocidades suave, medio, y rápido durante 20 segundos cada interfase debe realizarse 3 series del spining.

TIEMPO
25 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
JUEGO DEL RELOJ Dibujar el reloj en el piso con el material escogido, señalizar los números del reloj: 12, 3, 6 y 9. El escolar se ubica en el centro del reloj para realizar secuencia de movimientos coordinativos. Secuencia de movimientos básicos (adelante – atrás – laterales), siguiendo el ritmo de la música. Paso 1: Pies delante de forma alterna / derecha – izquierda / tocando el reloj a las 12 (4 tiempos). Paso 2: Pie derecho tocando el reloj a las 3 / Pie izquierdo tocando el reloj a las 9 (4 tiempos). Paso 3: Pie derecho tocando el reloj a las 12 / pie izquierdo tocando el reloj a las 6 (4 tiempos) Paso 4: Salto a dos pies desde el centro del reloj a las 12, vuelve al centro a las 3, luego 6 y 9. Después se devuelve en sentido contrario con las manecillas del reloj. Recomendaciones: Con el paso 1 se hace 6 repeticiones en medio tiempo – contando los cuatro tiempos, luego hace 6 repeticiones al tiempo de la música cuatro tiempos, después se hace lo mismo con el paso 2, 3, y 4. Posteriormente puede unir paso 1 y 2, luego 3 y 4; finalmente realizar coreografía completa, paso 1, 2, 3 y 4.

TIEMPO
55 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
en la pared de la casa debe dibujas con lapiz u con una cinta una superficie de 15 pulgadas aproximadamente y debe lanzar la pelota 20 veces el objetivo es que la pelote pegue dentro de la circunferencia minmo 15 vces .

TIEMPO
5 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se hace estiramiento general, movimientos de articulaciones comenzando de pies a cabeza (rotación de tobillos, talón al glúteo sosteniendo, rodilla al pecho sosteniendo, movimiento circular de la cintura, estiramiento de brazos rotación de hombros y movimiento de cuello. Un manejo debido de la respiración para una debida vuelta a la calma, paso para el reto. De 8 a 12 repeticiones por cada ejercicio.

TIEMPO
20 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2021-03-16	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Martes,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
10522015	MARIANGEL VALENTINA TESORERO	Asistio
1021687483	DOMINYCK STANLLY LOZANO	Asistio
1010230357	ASHLEY GISELLE MOLINARES	Asistio
1019766985	LUISA FERNANDA AMADO	Asistio
1206219752	YANIXA FAIDIRE AGUILAR	Asistio
N37664554995	GABRIEL ALEXANDER FUENTES	Asistio
1034305201	DAMIAN ANDRES PALOMINO	Asistio
N37664554978	QUENDERVIN ALDEMAR REINOSA	Asistio
1010226240	WINNY SOFIA RODRIGUEZ	Asistio
123456788	JHAISON YRAK TREJO	Asistio
123456789	JHEREMY JESUS TREJO	Asistio
1043318625	DIANA KARINA MEDINA	Asistio