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:	2021-03-15	4. HORA:	Lunes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	4	9. CICLO:	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 :
Colchoneta o varias cobijas,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se realizara una llamada a lista, para pasar y dar a conocer las normas que se llevaran a cabo en cada una de las sesiones de clase, se dará a conocer la dinámica. Pasaremos a desarrollar un leve calentamiento donde se activara la frecuencia cardiaca.

TIEMPO
25 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
En esta sesión de clase utilizaran los estudiantes una colchoneta y en caso de tener una usar varias cobijas una encima de la otra. 1. Se realizara el ejercicio llamado la mosca, donde el estudiante deberá colocar las rodillas sobre los codos sostenerse ahí durante 10 segundos, este ejercicio se realiza durante 5-6 minutos. 2. Desde la posición de acostado boca arriba el estudiante deberá hacer una arco con su cuerpo hasta lograr sostenerse por 10 segundos, ejercicio que se realiza por 5-6 minutos. 3. El estudiante se deberá colocar en posición de avión, equilibrio en un solo pie, brazos extendidos a los lados y tronco hacia adelante , este ejercicio debe ser aguantado por 10 segundos, luego se cambiara el pie de apoyo, realizarlo durante 5 minutos. 4. el estudiante deberá buscar la manera de realizar las letras del alfabeto con el cuerpo sin importar si esta acostado o de pie. este ejercicio deberá realizarlo en 20 minutos.5 el estudiante realizara los números del 0 al 9 con el cuerpo. Se dan dos minutos para la debida hidratación.

TIEMPO
55 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
El reto consiste en formar con el cuerpo el nombre de la profesora, o el nombre que la formadora indique en el menor tiempo posible.

TIEMPO
3 MINUTOS

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

TIEMPO
20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2021-03-15	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Lunes,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023866066	LUIS ALEJANDRO PRADA	Asistio
1010048312	IVAN DAVID LEUDO	Asistio
31921034	LEIKER JOSE ZAMBRANO	Asistio
101016804	JADE MICHEL DELGADO	Asistio
1026555965	JUAN DAVID GONZALEZ	Asistio