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:	2021-03-18	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	12
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 :
Ganchos de ropa, cuaderno y recipiente.

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
Construiremos nuestra zona de trabajo en un espacio cómodo , colocando cintas , lazos a distancias de 1/2 metro , aproximadamente de 6 líneas rectas , seguidas , con un punto de salida y uno de llegada , donde colocamos un recipiente , el formador da las indicaciones de movimientos con cada numero partiendo de un punto inicial. 1.Desplazamiento*pasar los ganchos de un lado al otro , si se cae vuelve a iniciar . 2.Con mano derecha lanzar y tumbar las botellas variabilidad del ejercicio .Desplazamiento en manos y pies sin poner las rodillas en el piso del punto de salida a la llegada llevando un elemento al recipiente , si se cae vuelve a iniciar . 3.unir las botellas y saltar de lado a lado, variabilidad del ejercicio Desplazamiento en manos y pies boca arriba sin poner los glúteos ni espalda en el piso del punto de salida a la llegada sin tocar los elementos, o vuelve a iniciar. 4. llevar un cuaderno en la cabeza y no dejarlo caer equilibrio variabilidad del ejercicio , Desplazamiento en manos y pies boca arriba sin poner los glúteos ni espalda en el piso del punto de salida a la llegada llevando un elemento sin dejarlos caer, sin tocar los elementos, o vuelve a iniciar. 5.con los ganchos pegarle a la botella variabilidad del ejercicio Combinación de los dos ejercicios , pero esta vez del punto de salida , al final regresando al inicio. Se realizaran la repeticiones y variaciones indicadas por el formador. HIDRATACIÓN

TIEMPO
55 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
El reto consiste en pasar un gancho de un lugar a otro, tumbar dos botellas con pelota o con un par de medias y llevar un cuaderno sobre la cabeza hasta el otro extremo. Todo lo anterior debe ser en el menor tiempo posible.

TIEMPO
5 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
e 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
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:	2021-03-18	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
120720142	CRISTIAN ALEXANDER GAMBA	Asistio
N37664661029	DIANGELY SUSEJ HERNANDEZ	Asistio
37664607410	MIA ISABELLA GONZALEZ	Asistio
1099323093	DILAN STIVEN RUEDA	Asistio
N37664607401	ROYNIER MANUEL FERMIN	Asistio
1028701503	JAVIER MATIAS RODRIGUEZ	Asistio
1021687972	JUAN JOSE SOPO	Asistio