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:	2021-03-17	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	4	9. CICLO:	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 :
NINGUNA

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
Señalizar dos o tres metros de distancia: cada ejercicio 4 series de 6 repeticiones. -trote de frente -trote hacia atrás - desplazamiento lateral derecha e izquierda - combinando trote hacia adelante regreso con trote de para atrás, desplazamiento lateral derecha, desplazamiento izquierda. - desplazamiento lateral cruzando los pies, skipping alto - skipping bajo. - combinación TRABAJO DE FUERZA: realizar 4 series de 20 repeticiones, descansado 2 minutos por cada serie. -Sentadillas *Flexiones de brazos *planchas Fondos de tríceps. *Elevaciones laterales de brazos. *Abdominales. *La tabla. Hay que poner los antebrazos en el suelo y con las puntas de los pies apoyados, hay que contraer isométricamente el abdomen. el objetivo es que el cuerpo permanezca durante unos 20 segundos en línea recta. *zancadas derecha e izquierda con desplazamiento. *Saltar a la cuerda.

TIEMPO
55 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
En el reto veremos cuantos abdominales puedo realizar durante un minuto y cuanto tiempo resisto haciendo una plancha.

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
20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2021-03-17	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
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