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,15:00:00,17:00:00
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,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

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