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:	2021-03-23	4. HORA:	Martes,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	7
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 :
Medias, pelotas, recipiente

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
"1.Con un balón o una pelota de goma o caucho debe realizar diferentes golpes con su pierna izquierda y derecha alternadamente, es decir un golpe con pierna derecha un golpe con pierna izquierda realizar 3 series de 20 repeticiones con cada pierna 2. conducir el balón o la pelota por un corredor, pasillo o espacio determinado y demarcado con dos recipientes baldes o cocas, debe conducir primero con pierna derecha luego con pierna izquierda 10 series de 5 repeticiones 3.desplazarse con con la pelota y la va lanzando hacia arriba sin dejarla caer, lanza con mano izquierda y recibe con mano derecha luego cambia el lanzamiento y la recepción. 4.lanzar la pelota desde un lugar especifico y tratar de meterla en un bale o en un recipiente durante varios intentos, debe meter la pelota 20 veces a el recipiente"

TIEMPO
55 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Para el reto de esta clase se darán dos minutos para encestar un par de medias, una pelota o una pelota de papel en un recipiente la mayor cantidad de veces

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