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:	2021-03-24	4. HORA:	Miercoles,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	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 :
ESCALERILLA

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
Se trabajara con una escalerilla ya sea dibujada o hecha de cualquier material que tengamos en casa, en cada uno de los cuadros de la escalerilla se debe realizar el ejercicio seleccionado por la formadora, ya sean cunclillas, salto de tijera, flexión de codo, plancha, realización de la vela, salto de cuerda, abdominales y bicicleta. se trabajaran los anteriores ejercicios con diferentes velocidades. la formadora dará el tiempo de hidratacion en el momento que lo vea conveniente.

TIEMPO
55 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Trabajaremos nuestra memoria: la formadora enumerara la escalerilla y colocara un ejercicio por cada cuadro de la escalerilla solo los repetirá una vez y a la cuenta de tres el estudiante pasara las escalerilla si se equivoca perderá inmediatamente

TIEMPO
5 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