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:	2021-03-25	4. HORA:	Jueves,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	14
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 :
Balón, obstáculos, gancho de ropa

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
"El estudiante deberá pasar desarrollar los ejercicios específicos, la demostración será por parte del formador –acompañante 1 ejercicio llevar el balón con la pierna derecha pasando los obstáculos y luego se realizara con la pierna izquierda. 2 ejercicio tomar un gancho y llevarlo al otro lado saltando en un solo pie todo alrededor de los diez obstáculos o elementos, este ejercicio se realizara con las dos piernas. 3 ejercicio lanzar la pelota con la mano izquierda y luego la derecha con lanzamiento seleccionado para tumbar las botella que se encuentran armadas en linea con una distancia de tres metros mínimo. 4 ejercicio lanzar la pelota con la mano derecha y con la mano izquierda en forma de cucharita tumbando las botellas que están en línea."

TIEMPO
55 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Trabajaremos nuestra memoria: la formadora enumerara ciertos ejercicios solo los repetirá una vez y a la cuenta de tres el estudiante deberá realizar los ejercicios según vaya indicando la formadora, si se equivoca perderá inmediatamente

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