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:	2021-03-02	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	4
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 :
Cuerdas, cordones, cinta de enmascarar o cualquier elemento para simular una golosa.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
El estudiante deberá realizar activación cardiaca con spining por 20 segundos, saltos de tijeras 20 repeticiones, cunclillas 8 repeticiones, talón a glúteo durante 20 segundos, saltos de un pie y en el otro por 20 segundos, estos ejercicios se realizaran por 3 series.

TIEMPO
25 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Para esta ocasión se deberá conseguir una tiza o una cinta de enmascarar o de no tener ninguno de estos elementos utilizaremos cordones de los zapatos y tenis de los integrantes de la casa, 1. En el piso dibujaremos una golosa tradicional con las 10 casillas. 2. Con la canción que habíamos practicado ya en las sesiones anteriores (al pim y al pom) vamos a pasar la golosa de la siguiente manera, en primer lugar con un solo pie (dominante), luego con el otro pie.3. Luego se pasara con los dos pies al mismo tiempo. 4. se pasara con la cuchara en la boca y el pim pom o pelota en la cuchara saltando con el pie que le sea más fácil. 5. se pasara con el palo de la escoba sujetándolo con las dos manos y arriba de la cabeza. Este ejercicio siempre se deberá realizar cantando y al ritmo de la canción ya mencionada. Se deberá pasar la golosa tres veces por cada parte señalada, se da dos a tres minutos de hidratación y entre cada ejercicio 30 segundos de recuperación.

TIEMPO
55 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
El reto consiste en pasar la golosa con el pie menos dominante brazo contrario estirado y el vaso sobre la parte exterior de la mano. La idea es pasar dos veces la golosa ida y vuelta sin que se caiga el vaso. Buena suerte.

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
25 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2021-03-02	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
37664607410	MIA ISABELLA GONZALEZ	Asistio
N37664661029	DIANGELY SUSEJ HERNANDEZ	Asistio
1099323093	DILAN STIVEN RUEDA	Asistio
120720142	CRISTIAN ALEXANDER GAMBA	Asistio
1505201414	PAOLA SOFIA PEREIRA	Asistio
20140411	ANGELI ANTONELLA MENA	Asistio
1028701503	JAVIER MATIAS RODRIGUEZ	Asistio
1007322297	VALERY SOFIA ROMERO	Asistio
1051287907	MIGUEL ANTONIO AGAMEZ	Asistio
N37664606451	MAIKEL ALEJANDRO GUTIERREZ	Asistio
1021316689	ARON EXENOVER GUTIERREZ	Asistio