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:	2021-03-01	4. HORA:	Lunes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	4	9. CICLO:	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 :
Bolsa, cuerda, ropa o medias

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
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
En esta sesión de clase usaremos una botella de plástico tamaño personal llena de agua y una cuerda o cordones de dos a tres metros de lago, una bolsa con medias en su interior. 1. primer ejercicio el estudiante amarra la botella de la punta de la cuerda y el otro extremo de la cuerda va alrededor de la cintura el objetivo es: el estudiante deberá saltar y tratar de que la botella caiga de pie al piso. 2. El estudiante moverá su cintura y dará vuelta de tal manera que la botella se eleve mínimo hasta mas arriba de la rodilla. 3. El estudiante amarrara la bolsa que esta llena de medias con la cuerda y la tomara con sus manos y deberá patearla con el pie derecho y luego pie izquierdo. 4. El estudiante deberá golpear la bolsa con el muslo derecho e izquierdo, hasta conseguir un dominio. 5. El estudiante golpeara con muslo y pie la bolsa pasando del lado derecho al lado izquierdo. Estos ejercicios se realizara por 4 series de 20 repeticiones cada ejercicio. 2 minutos de hidratación al finalizar cada serie.

TIEMPO
55 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
El reto se realizara durante aproximadamente 1 minuto y 30 segundos, el estudiante deberá realizar el ejercicio 5 de la parte central, pero esta vez será sin la cuerda y únicamente con la bolsa con medias, si se deja caer la bolsa deberás volver a comenzar con el conteo.

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:	2021-03-01	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Lunes,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1034779618	JUAN PABLO HENAO	Asistio
1023866066	LUIS ALEJANDRO PRADA	Asistio
31921034	LEIKER JOSE ZAMBRANO	Asistio
1021312980	NICOLE JASBLEIDY PEDRAZA	Asistio
1021313558	LUIS ALEJANDRO PEDRAZA	Asistio