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:	2021-03-04	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	8
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 :
Cinco hojas, una hoja un circulo amarillo, en otra hoja un cuadrado azul, en otra hoja un triangulo rojo, en otra hoja una estrella verde y en otra hoja un Hexágono negro

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
El estudiante deberá realizar desplazamientos con diferentes formas de saltos, saltos altos, largos, en cunclillas, de lado con las manos arriba y en forma de caballitos.. (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
Para esta sesión de clase los estudiantes deberán: 1.Dibujar en cinco hojas las siguientes figuras: en una hoja un circulo amarillo, en otra hoja un cuadrado azul, en otra hoja un triangulo rojo, en otra hoja una estrella verde y en otra hoja un Hexágono negro 2.circulo amarillo saltar, cuadrado azul trotar en puesto, triangulo rojo cunclillas, estrella verde manos arriba y aplaudir y hexágono negro sentados, se realizara durante 1 minuto 30 segundos en cada hoja. 3. en cada hoja mismo ejercicio, mismo tiempo con un solo pie, y luego con el otro pie. 4. hacer el ejercicio numero 2 pero con una velocidad mayor y realizar el circuito o serie 6 o 7 rondas. 5. lanzar la bolsa o la pelota hacia atrás y depende la hoja en la que caiga o cerca de donde caiga realizar el ejercicio que corresponde durante 5 minutos aproximadamente. se debe dar un tiempo de hidratacion después de cada ejercicio.

TIEMPO
55 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
deberemos pasar por las hojas de la clase la mayor cantidad de veces posible durante 2 minutos los cuales con ayuda de uno de nuestros familiares cumpliremos con el objetivo.

TIEMPO
5 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realiza un estiramiento general con la ronda a la rueda rueda, como no se tienen compañeros se realizara con los diferentes estiramientos de las diferentes articulaciones y manejo debido de la respiración, vuelta a la calma como se realiza de manera presencial y paso para el retro. 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:	2021-03-04	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

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