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:	2021-03-03	4. HORA:	Miercoles,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	4	9. CICLO:	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 :
10 ELEMENTOS SELECCIONADOS Y COBIJAS O COLCHONETAS

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 realizara una fila con los 10 elementos seleccionados a un extremo de la colchoneta o cobijas. 1.El estudiante pasara trotando por encima de la colchoneta con uno de los elementos y los dejara al otro extremo de la colchoneta y se devuelve por un lado de la colchoneta trotando, hasta llevar los 10 elementos hasta el otro extremo de la colchoneta. 2. Se debe pasar gateando o en cuatro apoyos hasta el otro extremo y volver a pasar los 10 elementos. 3. El estudiante deberá realizar rollo hacia adelante con la misma dinámica de transportar los elementos. 4. Se debe pasar realizando salto y rollo sin elementos, pero la misma cantidad de veces que como si estuviera pasando los 10 elementos. 5. El estudiante deberá intentar realizar rollo hacia atrás sin elemento pero la misma cantidad de veces que los ejercicios anteriores. hidratación cada vez que se termine un ejercicio. Se deben realizar dos series de estos 5 ejercicios.

TIEMPO
55 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
El reto consistirá en trasladar los 10 elementos en el menor tiempo posible al otro extremo de la colchoneta.

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
25 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: JENNYFER MARTINEZ PERILLA	
2. Fecha:	2021-03-03	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Miercoles,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

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