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:	2021-03-09	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	5
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 :
Una silla, una cuerda, colchoneta o varias cobijas

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
En esta clase el estudiante conseguirá una silla, una cuerda aprox de dos metros y una colchoneta o varias cobijas unas puesta sobre la otra.1.en el primer ejercicio se deberá realizar con la silla pasar por encima, por debajo y rodear la silla, se ubicara al lado izquierdo de la silla y aplaudirá y luego al lado derecho y dirá tres veces el nombre. 2. se coloca la cuerda de manera horizontal y se saltara adelante y atrás cantando al pin y al pon, luego se ubica a un lado de la cuerda de tal forma que la cuerda que ve forma vertical sobre el piso y se saltara de izquierda a derecha cantando la canción. 3. Luego en la colchoneta o cobijas se rodara sobre el brazo izquierdo y luego sobre el brazo derecho, esto hasta finalizar la colchoneta o cobijas. 4. Con la cuerda que tenemos o cordones unidos saltaremos la cuerda con los pies juntos. 5. se saltara la cuerda con un solo pie, la idea es lograrlo pero si no puedes síguelo intentando, rueda por la colchoneta y pasa la silla por debajo y luego devuélvete por encima. Se realizara cada de ejercicio entre 6 o 7 minutos.se dará dos a tres minutos de hidratación y entre cada ejercicio 30 segundos de recuperación.

TIEMPO
55 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
El reto consiste en envolverse en la cobija de derecha a izquierda y luego de izquierda a derecha, cuantas veces puedes lograrlo en 3 minutos

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
20 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1099323093	DILAN STIVEN RUEDA	Asistio
120720142	CRISTIAN ALEXANDER GAMBA	Asistio
37664607410	MIA ISABELLA GONZALEZ	Asistio
N37664661029	DIANGELY SUSEJ HERNANDEZ	Asistio
1028701503	JAVIER MATIAS RODRIGUEZ	Asistio
20140411	ANGELI ANTONELLA MENA	Asistio
N37664607401	ROYNIER MANUEL FERMIN	Asistio
1021687972	JUAN JOSE SOPO	Asistio