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:	2021-03-08	4. HORA:	Lunes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	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 :
8 BOTELLAS U 8 ELEMENTOS QUE PUEDAS USAR COMO CONOS, 10 GANCHOS DE ROPA, balon mediano o bolsa de simulación.

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
El estudiante deberá pasar desarrollar los ejercicios específicos, la demostración será por parte del formador –acompañante 1 ejercicio llevar el balón con la pierna derecha pasando los obstáculos y luego se realizara con la pierna izquierda. 2 ejercicio tomar un gancho y llevarlo al otro lado saltando en un solo pie todo alrededor de los diez obstáculos o elementos, este ejercicio se realizara con las dos piernas. 3 ejercicio lanzar la pelota con la mano izquierda y luego la derecha con lanzamiento seleccionado para tumbar las botella que se encuentran armadas en line con una distancia de tres metros mínimo. 4 ejercicio lanzar la pelota con la mano derecha y con la mano izquierda en forma de cucharita tumbando las botellas que están en línea.

TIEMPO
55 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
El reto consistirá en lanzar con los pies la pelota para derribar las botellas puestas en el menor tiempo posible.

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:	2021-03-08	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Lunes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1034779618	JUAN PABLO HENAO	Asistio
32992762	YOSIMAR ALEJANDRA ALDANA	Asistio
1010173275	KELY JINET GUZMAN	Asistio
1034285632	JHONATAN SEBASTIAN TORRES	Asistio
37664660668	IRIANNYS DEL CARMEN HIGUERA	Asistio
103142197	ANA MARIA VALENCIA	Asistio
1133679730	ADELA PEREA	Asistio