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,15:00:00,17:00:00
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
20 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,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023866066	LUIS ALEJANDRO PRADA	Asistio
1023885436	ANDERSON ESTIVEN SASTOQUE	Asistio
101016804	JADE MICHEL DELGADO	Asistio
31921034	LEIKER JOSE ZAMBRANO	Asistio
1026555965	JUAN DAVID GONZALEZ	Asistio