PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO GARCIA (IED) (ANTONIO GARCIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Sandra Yulieth Quintero León**
3. FECHA:	2021-06-01	4. HORA:	Martes,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo mi fuerza general mediante la adaptación anatómica y la coordinación general

COGNITIVA :
Reconoce los diferentes ejercicios y la importancia que traen para el mejoramiento de sus diferentes capacidades

PSICOSOCIAL :
Identifica los diversos beneficios que trae la realización de ejercicio

LUDICA :
Aprende que mediante el juego también se pueden desarrollar diferentes capacidades

TEMA :
Coordinación general, Fuerza, DDHH

SUBTEMAS :
Anticipación, Adaptación anatómica, beneficios de la actividad física.

IMPLEMENTACION :
2 botellas con agua, 3 pimpones y tres vasos plasticos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se realizara movilidad articular de todos los segmentos corporales. 2) Se realizara un calentamiento desplazandose de diferentes formas • Camina en pasos normales de un punto a otro y regresa. • Camina en puntas de pies y luego en talones de un punto a otro y regresa. • Camina en cuclillas (Pasos de Enano) de un punto a otro. • Camina levantando tus rodillas al pecho, hazlo de un punto a otro. • Camina llevando talones a la cola, hazlo de un punto a otro. • Ahora anda realizando saltos de rana de un punto a otro. Repite cada ejercicio (2) veces y procura recorrer una distancia mínima de 2 metros.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1) Con 2 botellas recuerda que las botellas deben estar llenas de agua o arena. Eleva las 2 botellas por encima de la cabeza, para trabajar hombros. 2 series de 8 repeticiones. Debes mantener la espalda derecha y las piernas separadas, el abdomen debe estar contraído. 2) Con unas botellas de plástico máximo de 750 ml llenas de agua o arena, flexiona los codos hacia abajo y subiendo al pecho, sujetando las botellas con las manos, 2 series de 15 repeticiones. Recuerda mantener la espalda derecha y las piernas separadas, el abdomen siempre contraído. 3) Con pimpones y unos vasos plásticos jugaremos a lanzar pimpones hasta encholarlos en ellos tendremos un vaso plástico por pimpón, luego lo variaremos llevándolos con saltos, lanzándolos en equilibrio, con una cuchara llevarlo, etc.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Con una botella de agua con el contenido a la mitad se jugara a lanzarla y que de vueltas hasta que quede de pie el que lo logre hacer tres veces gana.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realizara estiramiento de todos los segmentos corporales para después nos dispondremos a hacer una actividad sobre los beneficios de la actividad física

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: Sandra Yulieth Quintero León	
2. Fecha:	2021-06-01	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,08:00:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PATINAJE 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023391339	CESAR DAVID ARCILA	Asistio
1023393122	SHERITH TATIANA CANTE	Asistio
1117265904	MARIA FERNANDA MENDOZA	Asistio
1034666459	DANIEL ALEJANDRO MURCIA	Asistio
1106893561	KAREN DANIELA OLIVEROS	Asistio
1029286338	CRISTOPHER ORDOÑEZ	Asistio
1013132632	IVONNE FABIANA PEREZ	Asistio
1028495168	MIGUEL ANGEL QUICENO	Asistio
1013638533	DEIVID ANDRES RODRIGUEZ	Asistio
1120570392	SANTIAGO VIRGUEZ	Asistio
1031129407	ANDRES FELIPE PAIPA	Asistio
1013621473	MICHEL ALEJANDRA SANCHEZ	Asistio
1010761816	LAURA KAMILA VELASCO	Asistio
1034402175	MARIA ALEJANDRA ZAPATA	Asistio
1033739048	JAIDER JULIAN RIVEROS	Asistio
1033740805	VALERY FERNANDA RODRIGUEZ	Asistio
1011104250	JAVIER SNEIDER SOTO	Asistio