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:	2021-06-03	4. HORA:	Jueves,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Trabaja de forma eficaz y eficiente ejercicios de coordinación especial y velocidad

COGNITIVA :
Logra resolver las diferentes dificultades que se le presentan durante la realización de algún ejercicio

PSICOSOCIAL :
Comprende que es el bienestar físico y que puede hacer para mantenerlo a lo largo de su vida

LUDICA :
Aprende que mediante el juego también se puede mantener el bienestar físico

TEMA :
Coordinación Especial, Velocidad

SUBTEMAS :
Agilidad, Traslación

IMPLEMENTACION :
4 camisetas (negra, roja, verde y amarilla), un vaso plástico

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se realizara movilidad articular lo haremos con un juego de figuras y números para activar articulaciones . 2) Se realizaran diferentes ejercicios para elevar la frecuencia cardiaca (saltos a dos pies, tijeras, estrellitas, corredores, skipin alto, medio y bajo).

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1) Se ubican varias camisetas preferiblemente una de color negro, roja, verde y amarilla las cuales vamos a ubicar en diferentes lados de nuestro espacio y la profesora ira indicando en cada camisa que ejercicio se hace y como se desplazara a esa camiseta. 2) Ahora se ubicaran en forma de escalera y se realizaran diferentes ejercicios de coordinación en ellas (saltos a dos pies de frentes y de lado, saltando a un pie, dando pasos, corriendo,etc.) 4) se Jugará una actividad coordinativa con la canción el conde Simón.

TIEMPO
40 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Ahora con la canción de conde Simón deberán realizar una actividad coordinativa el que logre inventar y realizar esta lo mas rapido que pueda gana.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realizará una vuelta a la calma mediante respiraciones y leves estiramientos de los músculos trabajados para posteriormente socializar el tema de la salud y crecimiento sano.

TIEMPO
20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: Sandra Yulieth Quintero León	
2. Fecha:	2021-06-03	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PATINAJE 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023391339	CESAR DAVID ARCILA	Asistio
1028682680	NICOLL ZHARIT BELTRAN	Asistio
1023393122	SHERITH TATIANA CANTE	Asistio
1073238704	MARIA CAMILA FARIETA	Asistio
1117265904	MARIA FERNANDA MENDOZA	Asistio
1034666459	DANIEL ALEJANDRO MURCIA	Asistio
1106893561	KAREN DANIELA OLIVEROS	Asistio
1013132632	IVONNE FABIANA PEREZ	Asistio
1031140683	JUDITH TATIANA PINZON	Asistio
1028495168	MIGUEL ANGEL QUICENO	Asistio
1013638533	DEIVID ANDRES RODRIGUEZ	Asistio
1014484039	RONALD STEVAN SALAZAR	Asistio
1120570392	SANTIAGO VIRGUEZ	Asistio
1013621473	MICHEL ALEJANDRA SANCHEZ	Asistio
1010761816	LAURA KAMILA VELASCO	Asistio
1034402175	MARIA ALEJANDRA ZAPATA	Asistio
1023383837	JUAN ESTEBAN ORTIZ	Asistio
1033739048	JAIDER JULIAN RIVEROS	Asistio
1011104250	JAVIER SNEIDER SOTO	Asistio