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,15:00:00,16:30:00
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 realizará movilidad articular de todos los segmentos corporales. 2) Se realizará un calentamiento desplazándose 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 jugará 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,15:00:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PATINAJE 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023391953	EMILY ALDANA	Asistio
1033748681	MARIA PAULA AREVALO	Asistio
1034665243	JOSUE BUITRAGO	Asistio
1029060448	JOHAN ALEJANDRO ESPINOSA	Asistio
1027531200	KAREN SOFIA GELVIZ	Asistio
1056778617	BRAYAN LOPEZ	Asistio
1023386335	NICOL DANIELA QUIROGA	Asistio
1018452740	SEBASTIAN ROJAS	Asistio
1030623101	LUIS ALEJANDRO ROJAS	Asistio
1019764620	DIEGO ALEJANDRO URREGO	Asistio
1023387108	MELANY JULIETTE VARGAS	Asistio
1023385904	STEFANY DIAZ	Asistio
1019766039	MARIA FERNANDA GONZALEZ	Asistio
1014672660	JULIAN SANTIAGO GOMEZ	Asistio
1033753914	EDISON NICOLAS MONTAÑEZ	Asistio
1033738042	ROSA DANIELA MENDEZ	Asistio
1010842394	SARA JUANITA BUSTOS	Asistio
1033739074	CRISTIAN CAMILO CASTAÑEDA	Asistio