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:	2021-06-10	4. HORA:	Jueves,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Mejorar la Coordinación general y especial

COGNITIVA :
Evidencia dominio y resolución de problemas de los diferentes problemas que se le presentan

PSICOSOCIAL :
Reconoce sus diferentes derechos y como el deporte contribuye en ellos

LUDICA :
Aprende mediante el juego los diferentes componentes sociales

TEMA :
Coordinación general y especial

SUBTEMAS :
Anticipación y Agilidad

IMPLEMENTACION :
Un palo de escoba, dos bombas, 4 zapatos, una cuerda, diferentes objetos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se iniciará con movilidad articular. 2) Estos ejercicio se deben repetir por 15 minutos con ayuda de una bomba realizando toda clase de movimientos y juegos. Utilizando la cabeza, hombros, codos, rodilla, pie Con un palo o tubo de PVC, jugar con un compañero o contra la pared sin dejar caer la bomba. despues unanse con mas miembros de su familia y se jugara entre parejas o de a tres a jugar a pasarse la bomba de un lado al otro con el palo.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1) Con un globo y amarrado a cada uno de tus tobillos, y que queden en la parte de atrás. Tu pareja debe tener igual que tu los globos. ahora intenta reventarlos con tus pies, sin que revienten los tuyos gana el que al final quede con al menos un globo sin reventar. 2) En esta clase haremos un circuito de ejercicios de la siguiente manera: 1. Burpees: desde posición erguida completamente, tomas posición de cuclillas extiendes las piernas hacia atrás quedas en plancha con 4 apoyos (manos y pies), y vuelves a posición inicial. 2. Elevación de rodillas: hacer de cuenta que estás marchando haciendo movimientos constantes y alternados. 3. Posición: tengamos en cuenta que este ejercicio debe estar en posición de sentado(a), espalda derecha. 4. Abdomen: vamos a hacer 2 series de 300 abdominales, ejercicios de abdomen alto, medio, bajo, dorsales, lumbares y para terminar hacemos 1 minuto de plancha. cada ejercicio se deberá hacer en una estación demarcada por zapatos.

TIEMPO
30 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Amarramos un o palo a una cuerda y pescamos los objetos que se encuentran a 3 metros uno por uno hasta alcanzarlos todos en poco tiempo puede utilizar muñecos zapatos etc.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
se realizará estiramiento de todos los segmentos corporales y posteriormente se realizara una actividad social sobre la importancia de los derechos humanos

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: Sandra Yulieth Quintero León	
2. Fecha:	2021-06-10	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,15:00:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PATINAJE 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033748681	MARIA PAULA AREVALO	Asistio
1027531200	KAREN SOFIA GELVIZ	Asistio
1056778617	BRAYAN LOPEZ	Asistio
1023386335	NICOL DANIELA QUIROGA	Asistio
1029286296	MIGUEL SANTIAGO RIAÑO	Asistio
1018500817	FARAH ANALIS ROJANO	Asistio
1018452740	SEBASTIAN ROJAS	Asistio
1030623101	LUIS ALEJANDRO ROJAS	Asistio
1141330680	ISABELLA VARGAS	Asistio
1027529894	SARA CAMILA TORO	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