**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: | 2021-06-02 | 4. HORA: | Miercoles,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: | 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 variamos 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: | 2021-06-02 | 5. Centro de Interes PATINAJE | 8. Localidad: Ciudad Bolívar | |
| 3. Hora: | Miercoles,08:00:00,09:30:00 | 6. Nº de Sesion: 5 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | PATINAJE 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1029282466** | ANGELY VALENTINA ANDRADE | Asistio |
| **1030581016** | YEFRI ALVAREZ | Asistio |
| **1024514720** | SHARON YANI CAMPOS | Asistio |
| **1028785647** | STEPHANY DELGADO | Asistio |
| **1033730391** | EMILY STEFANIA MARTINEZ | Asistio |
| **1027526808** | ANA VALENTINA MONTOYA | Asistio |
| **1106891690** | WIILLIAM ANDRES OLIVEROS | Asistio |
| **1033723002** | MARIANA SHARAI ORTIZ | Asistio |
| **1030584796** | DAVID ALEJANDRO PEDRAZA | Asistio |
| **1013121003** | ANA SOFIA PEREZ | Asistio |
| **1032941806** | JUAN CAMILO PICO | Asistio |
| **1031132249** | ANGEL GABRIEL POLANCO | Asistio |
| **1146884001** | NICOL MARIANA YEPES | Asistio |
| **1057390154** | JENNYFER NATHALIA ZAPATA | Asistio |
| **1028943865** | ANGEL DAVID PINILLA | Asistio |