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:	2021-06-11	4. HORA:	Viernes,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:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer su resistencia física mediante diferentes ejercicios de saltos

COGNITIVA :
Reconoce la importancia de los ejercicios de resistencia para su vida

PSICOSOCIAL :
Entiende y aplica los diferentes derechos humanos en su vida

LUDICA :
Comprenden la importancia del juego como forma de desarrollo personal

TEMA :
Resistencia, Derechos humanos

SUBTEMAS :
Resistencia

IMPLEMENTACION :
4 cordones, diversos objetos, una botella y cartas de baraja o cartulinas pequeñas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se realizará movilidad articular de todos los segmentos corporales. 2) Se realizara acondicionamiento físico mediante: skipping suave en el puesto (1 minuto) + proceso de recuperación. Desplazamientos/adelante y atrás (1 minuto) + proceso de recuperación. Desplazamientos/ derecha e izquierda (1 minuto) + proceso de recuperación. skipping en el puesto con elevación de pierna adelante. (1 minuto) + proceso de recuperación. skipping en el puesto con elevación de pierna atrás. (1 minuto) + proceso de recuperación.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1) Con dos pares de cordones realizaremos un triki en el cual iremos saltando de diferentes formas según lo indique a la profesora. 2) Como variante al ejercicio anterior se utilizarán diversos objetos que iremos manipulando mientras saltamos o recogiendo después de que saltamos. 3) se jugarán diversos ejercicios de habilidad mental.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Con una botella y unas cartas de baraja, se coloca sobre una parte superior pueden ser 4-5-6 o las que acuerden para el juego, soplamos a tumbar una por una hasta acabar el total de cartas colocadas, el que lo realice en el menor tiempo sin tumbarlas todas es el ganador.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realizará estiramiento de todos los segmentos corporales, después se realizara una breve actividad sobre cómo fortalecer los derechos humanos entre nuestra familia

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: Sandra Yulieth Quintero León	
2. Fecha:	2021-06-11	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,15:00:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PATINAJE 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1145424317	JUAN DAVID GONZALEZ	Asistio
1012919412	BRANDON YESID LEON	Asistio
1025542001	GIUSSEPE LOPEZ	Asistio
1011203178	SANTIAGO PUENTES	Asistio
1034293309	VALENTINA REY	Asistio
1034293310	VALERIA REY	Asistio
1033707134	LAURA VALENTINA ROJAS	Asistio
1024522425	SARA DANIELA SOSA	Asistio