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,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:	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 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 realizará 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,15:00:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PATINAJE 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1145424317	JUAN DAVID GONZALEZ	Asistio
1025542001	GIUSSEPE LOPEZ	Asistio
1011097974	JHON ESTEBAN QUIÑE	Asistio
1034293309	VALENTINA REY	Asistio
1034293310	VALERIA REY	Asistio
1024522425	SARA DANIELA SOSA	Asistio
1033729540	Zarah Valeria Amaya	Asistio