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:	2021-06-04	4. HORA:	Viernes,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Trabaja de forma eficaz y eficiente ejercicios de coordinación especial y velocidad

COGNITIVA :
Logra resolver las diferentes dificultades que se le presentan durante la realización de algún ejercicio

PSICOSOCIAL :
Comprende que es el bienestar físico y que puede hacer para mantenerlo a lo largo de su vida

LUDICA :
Aprende que mediante el juego también se puede mantener el bienestar físico

TEMA :
Coordinación Especial, Velocidad

SUBTEMAS :
Agilidad, Traslación

IMPLEMENTACION :
4 camisetas (negra, roja, verde y amarilla), un vaso plástico

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se realizará movilidad articular lo haremos con un juego de figuras y números para activar articulaciones . 2) Se realizarán diferentes ejercicios para elevar la frecuencia cardiaca (saltos a dos pies, tijeras, estrellitas, corredores, skipping alto, medio y bajo).

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1) Se ubican varias camisetas preferiblemente una de color negro, roja, verde y amarilla las cuales vamos a ubicar en diferentes lados de nuestro espacio y la profesora ira indicando en cada camisa que ejercicio se hace y como se desplazará a esa camiseta. 2) Ahora se ubicaran en forma de escalera y se realizarán diferentes ejercicios de coordinación en ellas (saltos a dos pies de frentes y de lado, saltando a un pie, dando pasos, corriendo,etc.) 4) se Jugará una actividad coordinativa con la canción el conde Simón.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Ahora con la canción de conde Simón deberán realizar una actividad coordinativa el que logre inventar y realizar esta lo mas rapido que pueda gana.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realizará una vuelta a la calma mediante respiraciones y leves estiramientos de los músculos trabajados para posteriormente socializar el tema de la salud y crecimiento sano.

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: Sandra Yulieth Quintero León	
2. Fecha:	2021-06-04	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,15:00:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PATINAJE 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1145424317	JUAN DAVID GONZALEZ	Asistio
1012919412	BRANDON YESID LEON	Asistio
1025542001	GIUSSEPE LOPEZ	Asistio
1011097974	JHON ESTEBAN QUIÑE	Asistio
1034293309	VALENTINA REY	Asistio
1034293310	VALERIA REY	Asistio
1033707134	LAURA VALENTINA ROJAS	Asistio