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:	2021-06-09	4. HORA:	Miercoles,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	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. después 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:	2021-06-09	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,15:00:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 7	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
1011097974	JHON ESTEBAN QUIÑE	Asistio
1027526810	SANTIAGO ALEXANDER RODRIGUEZ	Asistio
1033707134	LAURA VALENTINA ROJAS	Asistio
1024522425	SARA DANIELA SOSA	Asistio