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:	2021-08-04	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Trabaja su agilidad con diferentes elementos mientras mejora su fuerza muscular.

COGNITIVA :
Diferencia las diversas habilidades a trabajar, reconociendo sus fortalezas y debilidades

PSICOSOCIAL :
Identifica los diversos beneficios que trae la realización del deporte en su cuerpo

LUDICA :
Aprende que mediante el juego también se pueden desarrollar diferentes capacidades

TEMA :
Coordinación especial, Fuerza

SUBTEMAS :
Agilidad, Adaptación anatómica

IMPLEMENTACION :
Un cuaderno y una hoja de origami o reciclada

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se realizará movilidad articular de todos los segmentos corporales. 2) Se iniciara realizando una actividad en la cual cada niño propondrá un ejercicio de calentamiento ya sean sentadillas, tijeras, saltos de conejos, etc.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1) Con un cuaderno empezaremos a realizar diferentes ejercicios de coordinación y agilidad (lanzar y atrapar, dándole vueltas en la palma de la mano, lanzando de una mano a la otra, en equilibrio teniéndolo en la cabeza y bando a tocar el piso, dándole vueltas mientras se sostienen con un solo de do después mientras se sostiene con una sola mano, después de una mano a la otra, luego teniéndolo como referencia para realizar diversos salticos, después salto largo, después lo colocamos en ambos pies y subimos y bajamos después solo en un pie, después caminando con el cuaderno entre las piernas, con saltos de rana, teniendo el cuaderno en la cara y bajando hasta donde mas puedan y luego subiendo, caminando en cuatro apoyos con el cuaderno en las piernas, lanzando el cuaderno con las piernas y luego atrapándolo) 2) Ahora se realizara una actividad en la cual cada estudiante ira haciendo un ejercicio iniciando con la profesora y así hasta completar muchos ejercicios, los estudiantes deberán estar muy atentos para ir haciendo cada cada uno de los ejercicios en secuencia.

TIEMPO
30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Con el cuaderno en la espalda, deberán agacharse hacer una flexión y volver a subir, gana el que mantenga su cuaderno en la espalda y logre hacer mas flexiones de codo.

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 del ejercicio para nuestro cuerpo y una figura de origami.

TIEMPO
30 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: Sandra Yulieth Quintero León	
2. Fecha:	2021-08-04	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
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
1016596927	DIEGO ALEJANDRO LOAIZA	Asistio
1027526808	ANA VALENTINA MONTOYA	Asistio
1106891690	WIILLIAM ANDRES OLIVEROS	Asistio
1033723002	MARIANA SHARAI ORTIZ	Asistio
1013121003	ANA SOFIA PEREZ	Asistio
1031132249	ANGEL GABRIEL POLANCO	Asistio
1146884001	NICOL MARIANA YEPES	Asistio
1028943865	ANGEL DAVID PINILLA	Asistio