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:	2021-08-11	4. HORA:	Miercoles,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Trabajar la Coordinación general y la velocidad en diferentes traslaciones

COGNITIVA :
Logra desarrollar trabajos de coordinación general combinado con traslaciones

PSICOSOCIAL :
Reconoce los diferentes beneficios del deporte

LUDICA :
Aprende mediante el juego los diferentes componentes sociales

TEMA :
Coordinación general y velocidad

SUBTEMAS :
Diferenciación y traslación.

IMPLEMENTACION :
cinta de enmascarar o cordones, 2 recipientes plásticos que tenga en casa, diversos objetos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se iniciará con movilidad articular. 2) Después para calentar realizaremos diferentes ejercicios en el lugar donde se encuentren (rodillas al pecho, talones a la cola, trote lateral, cariocas, etc.)

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1) Se dibujara un cuadrado con cinta de enmascarar o cordones y se empezara a realizar diversos ejercicios de coordinación (saltando adentro y afuera del cuadrado, con un pie afuera el otro entra y va atrás, después arranca atrás luego centro al lado centro y vuelve atrás, después de un lado al otro pasando ambos pies por el centro, luego atrás al centro y a los lados se devuelve igual. Después atrás al centro a un lado al centro y al frente, etc.) 2) JUEGO CARRERA DE CONEJOS: Consiste en poner un objeto pequeño entre las rodillas y saltar con los dos pies hasta llegar a la meta, donde habrá un recipiente de plástico en el que deberán encestar el objeto dejándolo caer desde las rodillas sin cogerlo con las manos. Si el objeto llega a caer por el camino el participante deberá volver al punto de partida y comenzar de nuevo. El ganador será quien logre hacer la mayor cantidad de cestas en 8 minutos. Invita a tus familiares y amigos en casa a jugar contigo.

TIEMPO
30 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Ahora se hará la carrera de conejos cronometrado donde el que logre coger mas elementos y llevarlos al otro lado en un minuto gana

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
se realizara estiramiento de todos los segmentos corporales y posteriormente se realizara una actividad sobre la familia

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: Sandra Yulieth Quintero León	
2. Fecha:	2021-08-11	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,15:00:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	PATINAJE 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1145424317	JUAN DAVID GONZALEZ	Asistio
1021679901	DANIEL ALEXANDER GUTIERREZ	Asistio
1012919412	BRANDON YESID LEON	Asistio
1025542001	GIUSSEPE LOPEZ	Asistio
1011203178	SANTIAGO PUENTES	Asistio
1034293309	VALENTINA REY	Asistio
1034293310	VALERIA REY	Asistio
1024522425	SARA DANIELA SOSA	Asistio