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:	2021-08-18	4. HORA:	Miercoles,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Mejora su coordinación y velocidad por medio de diferentes actividades.

COGNITIVA :
Reconoce los diferentes ejercicios propuesta y la importancia de su aplicación

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, Velocidad

SUBTEMAS :
Agilidad, Velocidad

IMPLEMENTACION :
Un palo de escoba, 2 hojas y una pelota mediana

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se realizará movilidad articular de todos los segmentos corporales. 2) Luego, al rededor del espacio en el que se encuentren se realizaran ejercicios de movilidad (talones a la cola, rodillas al frente, recogiendo monedas, estrellitas, saltos de rana, trote lateral, tocando borde interno y externo del pie, indios, caballitos, desplazamiento lateral en 4 apoyos boca abajo y boca arriba, caminando en enanitos) todos estos ejercicios se realizaran dos veces 30 segundos cada uno, con un descanso de 10 segundos entre ejercicio.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1) Con un palo de escoba se realizaran dierentes ejercicios de coordinación, y como variante se pondra otro palo al lao o un par de hojas. (se realizaran pasos de lado a lado, pasando solo un pie, pasando los dos, ubicandose de frente y pasando uno por uno, pasandolos en dagonal, etc.) https://eduma.com/noticias/actividades-familia-ejercicios-ninos-en-casa-ejercios/ 2) Ahora con una pelota mediana se realizaran diversas actividades (lanzarla con una sola mano, luego con las dos, luego de bajo de las piernas, luego golpeando con las rodillas, etc.) https://www.youtube.com/watch?v=mxrbGrtwI9M

TIEMPO
30 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Con la pelota se jugara a que recorra todas nuestras partes del cuerpo sin que se caiga el que mas veces logre hacer que pase gana.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realizara una vuelta a la calma mediante respiraciones y leves estiramientos de los músculos trabajados para posteriormente socializar acerca de las actividades de la próxima semana y además de esto se realizara una actividad de roles donde varios niños interactuaran con diferentes personajes de la familia que la profesora le indicara.

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: Sandra Yulieth Quintero León	
2. Fecha:	2021-08-18	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,15:00:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	PATINAJE 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1145424317	JUAN DAVID GONZALEZ	Asistio
1021679901	DANIEL ALEXANDER GUTIERREZ	Asistio
1025542001	GIUSSEPE LOPEZ	Asistio
1011097974	JHON ESTEBAN QUIÑE	Asistio
1033707134	LAURA VALENTINA ROJAS	Asistio
1024522425	SARA DANIELA SOSA	Asistio