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,15:00:00,16:30:00
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,15:00:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	PATINAJE 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1145424317	JUAN DAVID GONZALEZ	Asistio
1021679901	DANIEL ALEXANDER GUTIERREZ	Asistio
1023384440	DIEGO ALEJANDRO LONDOÑO	Asistio
1025542001	GIUSSEPE LOPEZ	Asistio
1011203178	SANTIAGO PUENTES	Asistio
1033707134	LAURA VALENTINA ROJAS	Asistio
1024522425	SARA DANIELA SOSA	Asistio