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:	2021-10-07	4. HORA:	Jueves,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	19
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Trabaja de forma eficaz y eficiente ejercicios de coordinación especial y fuerza

COGNITIVA :
Logra resolver las diferentes dificultades que se le presentan durante la realización de algún ejercicio

PSICOSOCIAL :
Comprende la influencia del deporte en su salud física y emocional

LUDICA :
Aprende que mediante el juego también se puede mantener el bienestar físico

TEMA :
Coordinación Especial, Fuerza

SUBTEMAS :
Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular), adaptación anatómica.

IMPLEMENTACION :
Cordones, ganchos y una hoja.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se realizará movilidad articular lo haremos con un juego de figuras y números para activar articulaciones . 2) para calentar se armaran los cordones en fila uno a un pie de distancia del otro y se empezara a saltar en ellos (a dos pies, a un pie, dando pasos, etc.)

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1) Se empezará a jugar con nuestros diez ganchos diferentes actividades como: colgar en nuestro palo de escoba, colgándolos por todo el cuerpo, paseando los ganchos, armando la torre, etc. 2) Con una hoja empezaremos a hacer diferentes ejercicios de agilidad (caminando con la hoja en la cabeza hacia diferentes lados, teniendo la hoja en la mano, teniendo la hoja entre las rodillas, etc.)

TIEMPO
30 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Como reto se realizara la combinación de los dos ejercicios centrales donde al aumentar la dificultad el escolar deberá lograr controlar ambos elementos al mismo tiempo.

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realizara estiramiento de todos los segmentos corporales para después nos dispondremos a hacer una actividad sobre las normas de la casa mediante un video.

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: Sandra Yulieth Quintero León	
2. Fecha:	2021-10-07	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 38	9. Nº de Semana: 19	
4. Grupo:	PATINAJE 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023391339	CESAR DAVID ARCILA	Asistio
1023393122	SHERITH TATIANA CANTE	Asistio
1106893561	KAREN DANIELA OLIVEROS	Asistio
1029286338	CRISTOPHER ORDOÑEZ	Asistio
1013132632	IVONNE FABIANA PEREZ	Asistio
1031140683	JUDITH TATIANA PINZON	Asistio
1013638533	DEIVID ANDRES RODRIGUEZ	Asistio
1024533024	MICHELL VALENTINA ROSAS	Asistio
1029285769	VALERY SOPHIA YEPES	Asistio
1013621473	MICHEL ALEJANDRA SANCHEZ	Asistio
1010761816	LAURA KAMILA VELASCO	Asistio
1034402175	MARIA ALEJANDRA ZAPATA	Asistio
1011104250	JAVIER SNEIDER SOTO	Asistio
1141328602	SEBASTIAN ALEJANDRO RINCON	Asistio