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,15:00:00,16:30:00
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,15:00:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 38	9. Nº de Semana: 19	
4. Grupo:	PATINAJE 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033748681	MARIA PAULA AREVALO	Asistio
1029060448	JOHAN ALEJANDRO ESPINOSA	Asistio
1011206028	HELEN MELISSA GOMEZ	Asistio
1011210559	SARITH DAYANA GONZALEZ	Asistio
1023386335	NICOL DANIELA QUIROGA	Asistio
1018452740	SEBASTIAN ROJAS	Asistio
1030623101	LUIS ALEJANDRO ROJAS	Asistio
1027529894	SARA CAMILA TORO	Asistio
1023385904	STEFANY DIAZ	Asistio
1033753914	EDISON NICOLAS MONTAÑEZ	Asistio
1016912956	MELIETH STEFANY RISCANEVO	Asistio
1033738042	ROSA DANIELA MENDEZ	Asistio
1033739074	CRISTIAN CAMILO CASTAÑEDA	Asistio