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:	2021-11-03	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Evalúa y pone a prueba su agilidad, destreza y creatividad con los diferentes ejercicios y actividades a trabajar en el festival.

COGNITIVA :
Reconoce los diferentes ejercicios y su importancia en el desarrollo físico y mental

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 :
pelotas de media o normales, lazo o cuerda y un par de zapatos

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. y el primero que termine ira sumando puntos para toda la primera parte de la clase.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1) Con un par de zapatos realizaremos diversos ejercicios competitivos en los cuales deberán ir de un zapato al otro (saltando a dos pies, saltando como ranas, en cuatro apoyos, como indios, como caballitos, lateralmente, etc.) gana el que realice los recorridos mas rápido. 2) Saltar cuerda o lazo pero con un solo pie gana el ultimo que no se equivoque, como variante se realizara con dos pies y diferentes formas de saltar. 3) con dos pelotas, limones u objetos redondos iremos realizando ejercicios coordinativos con las manos (pasar la pelota de una mano a la otra, en un mesón rodar la pelota de un lado al otro en sentidos diferentes, manipulándola con una sola mano, etc.)

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Como reto se realizara una actividad de coordinación viso-manual

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
se realizara estiramiento de todos los segmentos corporales y posteriormente se realizara una socialización sobre el componente social

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: Sandra Yulieth Quintero León	
2. Fecha:	2021-11-03	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 43	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	PATINAJE 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027526808	ANA VALENTINA MONTOYA	Asistio
1106891690	WIILLIAM ANDRES OLIVEROS	Asistio
1013121003	ANA SOFIA PEREZ	Asistio
1031132249	ANGEL GABRIEL POLANCO	Asistio