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:	2021-11-05	4. HORA:	Viernes,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	44
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconozco los diferentes movimientos de mi cuerpo mediante la coordinación general

COGNITIVA :
Trabaja los diferentes ejercicios de velocidad y logra realizarlos

PSICOSOCIAL :
Identifica a sus compañeros mediante el valor de la igualdad

LUDICA :
Comprenden la importancia del juego como forma de desarrollo personal

TEMA :
Coordinación general, Valores paralímpicos,

SUBTEMAS :
Orientación, igualdad, atención y concentración

IMPLEMENTACION :
Dos bolsas, un par de zapatos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se realizará movilidad articular lo haremos con un juego de figuras y números para activar articulaciones . 2) Juego simón dice: los participantes debe realizar las acciones que simón indique como: correr en el sitio, Que salten. - Que den una palmada. - Que corran en el sitio. - Que paren. - Que se sienten…que se levanten. - Que se acuesten. - . - Que hagan un ejercicio de flexibilidad para estirar piernas. - Que hagan flexiones de brazos. - Que se tumben en el suelo boca arriba…que pedaleen con las piernas en el aire...“ etc.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
) Los escolares se ubicaran con una bolsa plástica teniendo dos puntos de referencia,, en el punto de partida deben lanzar la bolsa para arriba y en velocidad deben ir tocar el segundo punto referente d y regresar antes de que la bolsa caiga al piso esto lo realizaremos durante 1 min sin detenerse tres repeticiones. 2) Ahora siguiendo la secuencia del ejercicio anterior vamos a utilizar dos bolsas debemos lanzarlas una con mano derecha y otra con izquierda, el objetivo es mantener las dos bolsas en el aire , que no toquen el piso, las variantes que utilizaremos es con las dos manos, luego solo con mano derecha, solo mano izquierda. 2) Se realizaran diferentes ejercicios de equilibrio como: en forma de 4, elevando solo un lado del cuerpo, después el otro, flexión de rodillas con una pierna elevada, Superman, en dos apoyos y después cambian, plancha lateral, agarrándose un pie y bajando a tocar el suelo, etc.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Como reto se realizara los diferentes ejercicios de equilibrio

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realizara estiramiento de todos los segmentos corporales para después socializar sobre la actividad realizada.

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: Sandra Yulieth Quintero León	
2. Fecha:	2021-11-05	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,08:00:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 44	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	PATINAJE 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033730391	EMILY STEFANIA MARTINEZ	Asistio
1027526808	ANA VALENTINA MONTOYA	Asistio
1106891690	WIILLIAM ANDRES OLIVEROS	Asistio
1033723002	MARIANA SHARAI ORTIZ	Asistio
1031132249	ANGEL GABRIEL POLANCO	Asistio
1028943865	ANGEL DAVID PINILLA	Asistio