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:	
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
1) 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:		6. Nº de Sesion: 44	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	PATINAJE 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1145424317	JUAN DAVID GONZALEZ	Asistio
1021679901	DANIEL ALEXANDER GUTIERREZ	Asistio
1025542001	GIUSSEPE LOPEZ	Asistio
1033707134	LAURA VALENTINA ROJAS	Asistio
1024522425	SARA DANIELA SOSA	Asistio