

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO GARCIA (IED) (ANTONIO GARCIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Cristian David Quijano Velandia
3. FECHA:	2021-05-28	4. HORA:	Viernes,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explora distintas habilidades básicas y su accionar motriz, por medio de las actividades propuestas por el centro de interés			
COGNITIVA : Responde a diversas situaciones motrices que exijan el control de patrones básicos de movimiento			
PSICOSOCIAL : Identifica actitudes de respeto a través de actividades lúdico-deportivas como un instrumento de sana convivencia			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : CAPACIDADES COORDINATIVAS			
SUBTEMAS : LANZAR / ATRAPAR			
IMPLEMENTACION : 1. Vasos plásticos 2. Pelota (1) (Fabricada con medias, tradicional, etc.) 3. Pelotas (10) (Fabricada con hojas reciclables) 4. Cinta 5. Recipiente plástico (Balde, vasija) 6. Disponibilidad de una pared			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Saludo, registro asistencia 2. Movimiento articular: Tren inferior / tren superior 3. Entrada en calor: Ejercicios de media y alta intensidad TIEMPO 30MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo de la actividad: Se mencionan brevemente los ejercicios a realizar, teniendo en cuenta la capacidad física de lanzar. 1. Lanzamiento / aplaudir alenté atrás 2. Lanzamiento / aplaude 3. Lanza / toca el vaso/ atrapa 4. Lanza contra la pared / toco el suelo 5. Toca las 4 líneas de cinta 6. Lanza / giro / atrapa 7. Lanza / encesta en el vaso / Gana 8. Lanzamiento (pies) / encesta en el recipiente 9. “malabares alternos “ 10. Variantes lanzar /atrapar TIEMPO 40MIN			
RETO : ACTIVIDADES Deberás decepcionar en los vasos plásticos, las bolas de papel lanzadas por tu acompañante VARIANTES: Solo un perfil derecho / izquierdo, tu acompañante también participa. TIEMPO 10MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1. Ejercicios de baja intensidad con el fin de ejecutar estiramientos con duración de 15-20 segundos por cada musculo involucrado, de esta manera hasta lograr un estiramiento generalizado 2. RETRO ALIMENTACIÓN DE CONTENIDOS 3. Pautas y recomendaciones TIEMPO 10MIN			