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:	2021-05-26	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Generar una coordinación general en los estudiantes mediante lanzamientos, agarres y coordinación viso-pédica

COGNITIVA :
Aplica y apropia los diferentes movimientos de coordinación en conjunto con el valor del respeto

PSICOSOCIAL :
Interactúa y participa durante la clase respetando a las demás personas

LUDICA :
Genera diferentes conocimientos mediantes el juego.

TEMA :
Coordinación, respeto

SUBTEMAS :
Lanzamientos, agarres, coordinación viso-pédica

IMPLEMENTACION :
Un lazo o cuerda, una pelota

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se iniciará con movilidad articular. 2) Después con una cuerda en el piso colocada en linea se realizaran diferentes ejercicios (saltos de lado a lado, de frente, saltos a un solo pie, de un pie al otro, de puntas de pie, en talones, etc.).

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1) Los estudiantes deben hacer un recorrido de un punto A otro B Lanzando una pelota y atrapa el recorrido es ida y regreso, haremos tres recorridos. 2)Después los estudiantes inician con la pelota en la mano derecha lanza a mano izquierda, seguido de mano izquierda a derecha así sucesivamente todo el recorrido debe lanzar y dar un aplauso antes de atrapar de nuevo la pelota, sin que se caiga la pelota . 3) Ahora con los pies vamos a ir conduciendo la pelota por nuestro alrededor. 4) Ahora lanzando y atrapando con el pie la pelota, después se va intercalando entre un pie y el otro. 5) Después se hace la combinación para trabajar manos y pies.

TIEMPO
30 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Ahora se intentará hacer 21 con el pie y con la mano gana el que logre hacer más

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
se realizará estiramiento de todos los segmentos corporales y posteriormente se realizara una actividad sobre el respeto hacia el género.

TIEMPO
20 minutos