**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,15:00:00,16:30:00 |
| 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 realizara estiramiento de todos los segmentos corporales y posteriormente se realizara una actividad sobre el respeto hacia el género

TIEMPO
20 minutos