**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: | 2021-07-13 | 4. HORA: | Martes,08:00:00,09:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PATINAJE | 6. Nº DE SESIÓN: | 13 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. Nº DE SEMANA: | 7 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | 2 ,3 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Trabajar la Coordinación general y la velocidad en diferentes traslaciones

**COGNITIVA :**
Logra desarrollar trabajos de coordinación general combinado con traslaciones

**PSICOSOCIAL :**
Reconoce los diferentes beneficios del deporte

**LUDICA :**
Aprende mediante el juego los diferentes componentes sociales

**TEMA :**
Coordinación general y velocidad

**SUBTEMAS :**
Diferenciación y traslación.

**IMPLEMENTACION :**
Camisetas y una bomba

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1) Se iniciará con movilidad articular. 2) Para calentar se jugará el tradicional juego de golosa con diferentes camisas, se le pondrán diferentes variantes a este juego. 3) Después de esto se jugara al que más rápido se ponga el mayor número de prendas que pueda.

TIEMPO
30 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
1) Se realizará un pre deportivo del voleibol, ubicando un cuadrado con camisas se jugará a lanzar la bomba hacia arriba y deberán ir a tocar antes de que caiga la bomba de diferentes formas la camisa, se irá aumentando de nivel cada ejercicio. 2) ahora se irá lanzando la bomba y recepcionando rápidamente con la parte del cuerpo que la profesora indique y después se deberá atrapar con dos partes del cuerpo.

TIEMPO
30 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
Como reto se realizará el lanzamiento de la bomba y el que logre tocar la comba con más partes del cuerpo antes de que caiga ganara.

TIEMPO
10 minutos

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
se realizará estiramiento de todos los segmentos corporales y posteriormente se realizará una actividad el deporte y el cuerpo.

TIEMPO
20 minutos