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,15:00:00,16:30:00
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