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:	2021-07-09	4. HORA:	Viernes,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Trabaja de forma eficaz y eficiente ejercicios de coordinación especial y fuerza

COGNITIVA :
Logra resolver las diferentes dificultades que se le presentan durante la realización de algún ejercicio

PSICOSOCIAL :
Comprende la influencia del deporte en su salud física y emocional

LUDICA :
Aprende que mediante el juego también se puede mantener el bienestar físico

TEMA :
Coordinación Especial, Fuerza

SUBTEMAS :
Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular), adaptación anatómica.

IMPLEMENTACION :
Un balde, un costal, 4 zapatos y una pelota

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se realizará movilidad articular lo haremos con un juego de figuras y números para activar articulaciones . 2) Se comenzará realizando diversos ejercicios con un balde o coca que tengamos en cas (saltos por encima de ella, lanzándola y atrapándola, haciéndola que de vueltas, llevándola entre las piernas, en tijerita, en pasos laterales, etc.)

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1) Ahora empezaremos a jugar con un costal, primero realizaremos diferentes saltos (hacia el frente, hacia atrás, de lado a lado, verticales, con cuatro apoyos, en un pie, cayendo dentro del costal, etc.) 2) Ahora con el mismo costal empezaremos a lanzarlo primero hacia arriba, luego que vaya girando. 3) Por último con una pelota y el costal se irá lanzando hasta hacer que el costal avance.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
El reto será el que logre hacer que su costal recorra la mayor distancia lanzándole la pelota ganara.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realizará una vuelta a la calma mediante respiraciones y leves estiramientos de los músculos trabajados para posteriormente socializar el tema del cuerpo en el deporte.

TIEMPO
20 minutos