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:	2021-07-23	4. HORA:	Viernes,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	8
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 :
Una soga o lazo y 4 cordones y una bolsa

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se realizará movilidad articular lo haremos con un juego de figuras y números para activar articulaciones . 2) para calentar se armaran los cordones en fila uno a un pie de distancia del otro y se empezara a saltar en ellos (a dos pies, a un pie, dando pasos, etc.)

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1) Con nuestro lazo realizaremos diferentes ejercicios por encima de el (caminando, saltando de lado a lado, dando pasos de lado a lado, en punta de pies, etc.). Posteriormente de esto se empezara a practicar la prueba de saltar lazo el mayor tiempo posible sin equivocarse. 2. Después de eso realizaremos desplazamientos de lado a lado con nuestra bolsa.

TIEMPO
30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
El día de hoy se tendrán tres retos uno de ellos será saltar lazo la mayor cantidad de tiempo que pueda, el segundo lanzar la bolsa de lado a lado el que mas recorridos logre realizar y por ultimo el que mas rápido arme una serpiente de cordones.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realizara 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
10 MINUTOS