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:	2021-07-30	4. HORA:	Viernes,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Evidencia un gran equilibrio bilateralmente mientras manipula diferentes elementos

COGNITIVA :
Se desenvuelve fácilmente y logra resolver las diferentes dificultades que se le presentan.

PSICOSOCIAL :
Reconoce y busca mejorar las diferentes relaciones que tiene al su alrededor

LUDICA :
Comprenden la importancia del juego como forma de desarrollo personal

TEMA :
Coordinación general, Relaciones sociales

SUBTEMAS :
Equilibrio, relaciones inter e intra personales

IMPLEMENTACION :
Un palo de escoba, dos zapatos, tres peloticas pequeñas y una camiseta

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se realizará movilidad articular de todos los segmentos corporales. 2) ahora con ayuda de un palo de escoba realizaremos diversos ejercicios: colocó el palo detrás del cuello y realizar sentadillas, palo sostenido en las rodillas sube al pecho y levantó los brazos, palo en el cuello y realizó movimientos laterales. Ahora como variante ubicamos el palo encima de dos zapatos, en el cual realizaremos saltos a dos pies de frente, de lado a lado, con un pie pasando uno y después el otro, en zigzag hasta finalizar el palo, etc.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1) Ahora se necesitarán de tres pelotitas pequeñas, se realizarán diferentes ejercicios de equilibrio como: Superman, banderita, grulla, al ladito, etc. Donde primero se hará el equilibrio sin elemento y después deberemos estar manipulando un elemento. 2) con una camisa que se pueda estirar y nuestras pelotas jugaremos a lanzarlas y atraparlas de diferentes formas.

TIEMPO
30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
En la posición de equilibrio que la profesora indique se jugara con la camisa y la pelota a lanzarlas, gana el que logre hacer los lanzamiento sin dejar caer las pelotas y manteniendo el equilibrio en un pie.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realizara estiramiento de todos los segmentos corporales, después se realizara una breve actividad sobre como fortalecer las relaciones inter e intra personales.

TIEMPO
20 MINUTOS