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:	2021-07-07	4. HORA:	Miercoles,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Trabaja su agilidad con diferentes elementos mientras mejora su fuerza muscular.

COGNITIVA :
Diferencia las diversas habilidades a trabajar, reconociendo sus fortalezas y debilidades

PSICOSOCIAL :
Identifica los diversos beneficios que trae la realización del deporte en su cuerpo

LUDICA :
Aprende que mediante el juego también se pueden desarrollar diferentes capacidades

TEMA :
Coordinación especial, Fuerza

SUBTEMAS :
Agilidad, Adaptación anatómica

IMPLEMENTACION :
2 zapatos, 5 hojas y un lazo o soga

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se realizará movilidad articular de todos los segmentos corporales. 2) Se iniciará realizando diversos ejercicios con el lazo para calentar (saltar al frente y atrás, después dando una vuelta, elevando rodillas, en tijeras, laterales, etc.). Después con la misma cuerda se hará un círculo para realizar diversos ejercicios (saltando adentro y afuera, dando pasos adentro y afuera, haciendo skipping y la docente ira indicando hacia donde moverse,etc.)

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1) Con una hoja empezaremos a hacer diferentes ejercicios de agilidad (caminando con la hoja en la cabeza hacia diferentes lados, teniendo la hoja en la mano, teniendo la hoja entre las rodillas, etc.) 2) Ahora se escogerá con cada hoja un número del 1 al 5 y los niños deberán ir parándose en cada hoja según el numero que la profesora indique. 3) Por último se buscara Jugar un twister con las diferentes hojas.

TIEMPO
30 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Se realizará un juego de Twister mas competitivo donde el que deje de tocar las hojas mencionadas perderá y gana el que logre realizar bien el twister.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realizará estiramiento de todos los segmentos corporales para después nos dispondremos a hacer una actividad sobre los beneficios del ejercicio para nuestro cuerpo y un comecocos de papel.

TIEMPO
20 minutos