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:	2021-08-26	4. HORA:	Jueves,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconozco los diferentes movimientos de mi cuerpo mediante la coordinación general

COGNITIVA :
Trabaja los diferentes ejercicios de velocidad y logra realizarlos

PSICOSOCIAL :
Reconoce los diferentes beneficios del deporte

LUDICA :
Aprende mediante el juego los diferentes componentes sociales

TEMA :
Coordinación general.

SUBTEMAS :
Orientación, coordinación viso-manual

IMPLEMENTACION :
medias, bolsas y zapatos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se realizara movilidad articular lo haremos con un juego de figuras y números para activar articulaciones . 2) Juego simón dice: los participantes debe realizar las acciones que simón indique como: correr en el sitio, Que salten. - Que den una palmada. - Que corran en el sitio. - Que paren. - Que se sienten…que se levanten. - Que se acuesten. - . - Que hagan un ejercicio de flexibilidad para estirar piernas. - Que hagan flexiones de brazos. - Que se tumben en el suelo boca arriba…que pedaleen con las piernas en el aire...“ etc.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1) Los escolares se ubicaran con una bolsa plástica teniendo dos puntos de referencia,, en el punto de partida deben lanzar la bolsa para arriba y en velocidad deben ir tocar el segundo punto referente d y regresar antes de que la bolsa caiga al piso esto lo realizaremos durante 1 min sin detenerse tres repeticiones. 2) Ahora siguiendo la secuencia del ejercicio anterior vamos a utilizar dos bolsas debemos lanzarlas una con mano derecha y otra con izquierda, el objetivo es mantener las dos bolsas en el aire , que no toquen el piso, las variantes que utilizaremos es con las dos manos, luego solo con mano derecha, solo mano izquierda. 3) Después se le agregaran diferentes objetos para manipulas en conjunto con la bolsa

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
con ayuda de una bolsa y diferentes objetos jugaremos recoger el mayor numero de estos antes de que la bolsa caiga, gana el que mas objetos recoja

TIEMPO
10 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 respeto de identidad de genero mediante una actividad de genero

TIEMPO
10 minutos