**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: | 2021-08-20 | 4. HORA: | Viernes,08:00:00,09:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PATINAJE | 6. Nº DE SESIÓN: | 24 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. Nº DE SEMANA: | 12 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | 3 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Trabaja de forma eficaz y eficiente ejercicios de coordinación especial y resistencia

**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, Resistencia

**SUBTEMAS :**
Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular), Resistencia.

**IMPLEMENTACION :**
Dos cordones, bolitas de papel, vaso plástico, una bolsa y un lazo

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1) Se realizará movilidad articular lo haremos con un juego de figuras y números para activar articulaciones . 2) Se realizara trabajos de resistencia por medio de diferentes actividades (corriendo de un punto al otro, subiendo rodillas al pecho, haciendo skiping alto, lateralmente de un punto al otro, escaladores, saltar lazo, estrellitas, trotando al frente y atrás, etc.) https://www.youtube.com/watch?v=972VxduIFWk

TIEMPO
20 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
1) Ahora realizaremos diferentes actividades de coordinación en el espacio que tenemos en nuestra casa. Formando una cruz con dos cordones. 2) Ahora con diferentes bolitas de papel jugaremos a encholarlas en un vaso o que nos la lancen y poder atraparlas. 2) Ahora se practicaran los retos a evaluar la próxima semana.

TIEMPO
40 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
Como reto se realizara las diferentes pruebas del festival

TIEMPO
15 minutos

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Se realizara estiramiento de todos los segmentos corporales para después nos dispondremos a hacer una actividad sobre la familia y los subsistemas que encontramos en esta por medio de un video

TIEMPO
15 minutos