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:	2021-08-25	4. HORA:	Miercoles,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Trabajar diferentes habilidades en conjunto con la motivación

COGNITIVA :
Logra desarrollar los diferentes retos y ejercicios de la clase

PSICOSOCIAL :
Reconoce los diferentes beneficios del deporte

LUDICA :
Aprende mediante el juego los diferentes componentes sociales

TEMA :
Coordinación general y velocidad

SUBTEMAS :
Diferenciación y traslación.

IMPLEMENTACION :
bomba, zapatos y cuerda

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se realizara movilidad articular de todos los segmentos corporales. 2) Luego, al rededor del espacio en el que se encuentren se realizaran ejercicios de movilidad (talones a la cola, rodillas al frente, recogiendo monedas, estrellitas, saltos de rana, trote lateral, tocando borde interno y externo del pie, indios, caballitos, desplazamiento lateral en 4 apoyos boca abajo y boca arriba, caminando en enanitos) todos estos ejercicios se realizaran dos veces 30 segundos cada uno, con un descanso de 10 segundos entre ejercicio.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1) Con un globo o bomba se realizaran diferentes ejercicios donde nos ayude a reconocer y orientarnos en nuestro espacio en conjunto con nuestros segmentos corporales (golpes a la bomba con la cabeza, los brazos, las manos, las piernas, rodillas, pies, etc.) esta tendrá una variante donde, en el suelo se ubicaran zapatos para ir golpeando la bomba y saltando entre estos zapatos. 2) Después se ubicara una cuerda de lado a lado alta para poder jugar a pasarla de un lado al otro de la cuerda

TIEMPO
40 minuto

RETO :
ACTIVIDADES
Como reto del día de hoy se jugara al que mas tiempo dure con la bomba en el aire pasándola por la cuerda ganara

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realizara estiramiento de todos los segmentos corporales para después disponernos a ver un video educativo sobre la familia

TIEMPO
10 minutos