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:	2021-09-21	4. HORA:	Martes,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2 ,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 :
pelotas de media o normales, lazo o cuerda.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se realizará movilidad articular de todos los segmentos corporales. 2) Se iniciara realizando una actividad en la cual cada niño propondrá un ejercicio de calentamiento ya sean sentadillas, tijeras, saltos de conejos, etc.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1) Vamos a conseguir un balde o tarro grande a una distancia de cuatro pasos y vamos a lanzar unas medias o pelotas con el pie y con la mano a la vez el punto es si mete las dos pelotas o medias, como variante de esta actividad se realizara las formas de lanzamientos y ejercicios antes de lanzar las pelotas 2) Saltar cuerda o lazo pero con un solo pie gana el ultimo que no se equivoque, como variante se realizara con dos pies y diferentes formas de saltar. 3) Realizar diferentes grupo de familias con diversos elementos que encontremos en casa los profesores irán indicando el grupo familiar o de objetos que debe armar gana el que más familias haya armado y el que tenga familias más numerosas

TIEMPO
30 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Como reto se realizara las diferentes pruebas de nuestro festival a realizar la próxima semana

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
se realizara estiramiento de todos los segmentos corporales y posteriormente se realizara una actividad sobre la familia en conjunto con las charadas.

TIEMPO
20 minutos