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:	2021-09-24	4. HORA:	Viernes,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Trabaja de forma eficaz y eficiente ejercicios de coordinación especial y fuerza

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, Fuerza

SUBTEMAS :
Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular), adaptación anatómica.

IMPLEMENTACION :
Bomba, pelotas de media, dos sillas y una cuerda.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1) Se realizará movilidad articular lo haremos con un juego de figuras y números para activar articulaciones . 2) Se jugara lo contrario es decir se realizara los ejercicios al contrario que diga la profe ej: si dice derecha los chicos van a la izquierda y así sucesivamente.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1) Ahora jugaremos a que la profe dará cinco nombres de diferentes ejercicios y con cada ejercicio deberán realizar un movimiento diferente (correr: deben saltar a dos pies. Tijeras: trotando por el lugar donde se encuentren. Sentadillas: caminar en cuatro apoyos.) como variante se cambiara los nombres de cada uno de los ejercicios. 2) con una mano golpeamos con una bomba y con la otra mano tenemos unas medias o pelota lanzamos la pelota o media para derribar las botellas o conos que colocamos a una distancia deberán tumbar las botellas sin dejar caer la bomba, se realizaran variantes de la forma de lanzar y golpear la bomba. 3) con dos sillas y una cuerda hacemos una malla tenemos que pasar de lado al lado y se suman los puntos cada vez que pasamos sin dejar caer la bomba.

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 una vuelta a la calma mediante respiraciones y leves estiramientos de los músculos trabajados para posteriormente socializar el tema de la familia mediante el juego dos verdades y una mentira los compañeros deberán adivinar cual es la mentira.

TIEMPO
20 minutos