**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: | 2021-10-19 | 4. HORA: | Martes,08:00:00,09:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PATINAJE | 6. Nº DE SESIÓN: | 39 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. Nº DE SEMANA: | 20 |
| 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 :**
2 zapatos, 5 hojas, una bomba y un lazo o soga

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1) Se realizará movilidad articular de todos los segmentos corporales. 2) Se iniciara realizando diversos ejercicios con el lazo para calentar (saltar al frente y atrás, después dando una vuelta, elevando rodillas, en tijeras, laterales, etc.). Después con la misma cuerda se hará un circulo para realizar diversos ejercicios (saltando adentro y afuera, dando pasos adentro y afuera, haciendo skiping y la docente ira indicando hacia donde moverse, etc.)

TIEMPO
30 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
1) Se realizara un predeportivo del voleibol, ubicando un cuadrado con hojas se jugara a lanzar la bomba hacia arriba y deberán ir a tocar antes de que caiga la bomba de diferentes formas la camisa, se ira aumentando de nivel cada ejercicio. 2) Ahora se escogerá con cada hoja un numero del 1 al 5 y los niños deberán ir parándose en cada hoja según el numero que la profesora indique. 3) Por ultimo se buscara Jugar un twister con las diferentes hojitas.

TIEMPO
30 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
Se realizara un juego de Twister mas competitivo donde el que deje de tocar las hojas mencionadas perderá y gana el que logre realizar bien el twister.

TIEMPO
10 minutos

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Se realizara estiramiento de todos los segmentos corporales para después nos dispondremos a hacer una actividad sobre el componente social de la semana.

TIEMPO
20 minutos