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:	2021-10-20	4. HORA:	Miercoles,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	3	9. CICLO:	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