

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO GARCIA (IED) (ANTONIO GARCIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Cristian David Quijano Velandia
3. FECHA:	2021-05-25	4. HORA:	Martes,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Explora distintas habilidades básicas y su accionar motriz, por medio de las actividades propuestas por el centro de interés

COGNITIVA :

Responde a diversas situaciones motrices que exijan el control de patrones básicos de movimiento

PSICOSOCIAL :

Identifica actitudes de respeto a través de actividades lúdico-deportivas como un instrumento de sana convivencia

LUDICA :

Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :

CAPACIDADES COORDINATIVAS

SUBTEMAS :

LANZAR / ATRAPAR

IMPLEMENTACION :

1. Pelotas 4 2. Cuaderno 3. 3 recipientes plásticos (baldes, vasijas, etc) 4. Botellas plásticas o vasos plásticos (10) 5. “Algo” para vendar los ojos NOTA: Las pelotas pueden ser fabricadas de papel, rollos de medias o si contamos con las normales, puedes utilizarlas.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Saludo, registro asistencia 2. Movimiento articular: Tren inferior / tren superior 3. Entrada en calor: Ejercicios de media y alta intensidad

TIEMPO

30min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Desarrollo de la actividad: Se mencionan brevemente los ejercicios a realizar, teniendo en cuenta la capacidad física de lanzar. • EJERCICIO # 1: La actividad consiste en realizar una serie lanzamientos de pelotas o rollos de medias al recipiente plástico asignado, logrando la mayor cantidad de puntos posible Distancia: La mayor distancia posible NOTA: La pelota deberá botar, las veces que sea asignado por el formador VARIANTES: Lanzamiento con PIES/ MANOS – DOS PERFILES • EJERCICIO # 2: Para este ejercicio debemos recolectar 10 botellas plásticas y serán ubicadas de manera horizontal, para ser derribadas, partiendo de las orientaciones del formador Distancia: La mayor distancia posible NOTA: La pelota deberá botar, las veces que sea asignado por el formador VARIANTES: lanzamiento de MANOS (derecha / izquierda) • EJERCICIO #3: “Tu VS pared”, Simulando un pre deportivo del squash, daremos golpes contra la pared sin dejar caer la pelota Distancia: La mayor distancia posible NOTA: La pelota deberá botar, las veces que sea asignado por el formador VARIANTES: Lanzamiento con PIES/ MANOS – DOS PERFILES

TIEMPO

40 MIN

RETO :

ACTIVIDADES

intentaremos encestar 4 pelotas o rollos de medias en 1 intento, colocando una venda en nuestros ojos, para ejecutar dicha actividad GANARA el que logre encestar las MAYORIA de pelotas en un solo un (1) intento.

TIEMPO

10MIN

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Ejercicios de baja intensidad con el fin de ejecutar estiramientos con duración de 15-20 segundos por cada musculo involucrado, de esta manera hasta lograr un estiramiento generalizado 2. RETRO ALIMENTACIÓN DE CONTENIDOS 3. Pautas y recomendaciones

TIEMPO

10MIN