INDER GUARNE 2021
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
PARA ACTIVIDAD FISICA DOCENTES CON SENTIDO

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		30 DE SEPTIEMBRE Y 05 DE OCTUBRE DE 2021
GRUPOS:		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DOCENTES CON SENTIDO
OBJETIVO:		REALIZAR TRABAJOS FUNCIONALES, POR MEDIO DE EJERCICIOS MULTIARTICULARES, DE FUERZA, RESISTENCIA Y COORDINACIÓN PARA EL MEJORAMIENTOS DE LA COMPOSICION CORPORAL EN LOSDOCENTES PARTICIPANTES.
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR: CAUDAL- CEFALICA TOBILLO, RODILLA, CADERA, TRONCO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS, CUELLOS. ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: TROTE A DISTINTAS INTENSIDADES, SALTOS CON CUERDA, SALTOS DEL PAYASO. ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: EJERCICIOS DE APROXIMACIÓN, TRABAJOS DE PROPIOCEPCION Y TRABAJOS COORDINATIVOS.
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	CIRCUITOS FUNCIONALES: CARGA SEMANAL (SEPTIEMBRE 30 Y OCTUBRE 05) 4 SERIES DE 15 REPETICIONES 60 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA SERIE INTENSIDAD 75 % EJERCICIOS: CIRCUITO 1. SENTADILLAS (VARIANTES) 2. PUSH UPS 3. ZANCADA 4. PUENTE DE GLUTEO 5. PLANCHAS 6. ZONA CORE 7. TRABAJO CARDIOVASCULAR 8. SUPER MAN CORE 9. HIP THRUST 10. PATADA DE GLUTEO 11. TRABAJO EN SUSPENSIÓN TRX
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS. FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES
OBSERVACIONES:		PARTICIPACIÓN DE LOS DOCENTES EN LAS SESIONES DE TRABAJO FUNCIONAL
MATERIALES:		COLCHONETAS, THERATUBOS, MANCUERNAS

INDER GUARNE 2021
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE PARA ACTIVIDAD FISICA DOCENTES CON SENTIDO

Instituto Municipal para el Desarrollo y la Práctica del Deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre
INDER GUARNE
NIT: 811007013-1, carrera 53 Nº 46A - 368, telefax: 551 11 57
email: inder@guarne-antioquia.gov.co

/InderGuarne
@inderguarne
@InderGuarne

INDER GUARNE 2021
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
PARA EDUCACIÓN FISICA VEREDAL

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		29 DESEPTIEMBRE A 05 DE OCTUBRE DE 2021
GRUPOS:		EDUCACIÓN FISICA VEREDAS YOLOMBAL, SANGO, HONDITA, GUAMITO, COLORADO
OBJETIVO:		DESARROLLAR LA UNIDAD BALONMANO A LOS NIÑOS Y NIÑAS PERTENECIENTES A LAS INSTITUCIONES RURALES DEL MUNICIPIO DE GUARNE
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: SKIPPING, CARRERAS DE VELOCIDAD Y TRABAJOS COORDINATIVOS. ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIO A LA ACTIVIDAD CENTRAL LA LANZAR Y ATRAPAR PELOTAS EN GRUPOS
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	HISTORIA DEL BALONMANO GENERALIDADES DEL BALONMANO TERRENO DE JUEGO, NUMERO DE JUGADORES E IMPLEMENTOS FAMILIARIZACIÓN AL BALONMANO - LANZAR Y ATRAPAR EL BALON POR PAREJAS DE FORMA LIBRE. - JUEGO LA PAPA CALIENTE: SE UBICARÁN EN GRUPOS DE 5 INTEGRANTES LOS CUALES DEBERAN LANZAR Y ATRAPAR EL BALON DE FORMA RAPIDA COMO SI EL BALON ESTUVIERA CALIENTE, EL JUGADOR QUE DEJE CAER EL BALON TENDRA QUE REALIZAR UNA ACCIÓN MOTRIZ - JUEGO GLOBAL LIBRE
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS. FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES
OBSERVACIONES:		IDENTIFICAR FALENCIAS EN LAS HABILIDADES MANIPULATIVAS.
MATERIALES:		BALONCES BALONMANO, CONOS, PLATILLOS
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

INDER GUARNE 2021
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
PARA ACTIVIDAD FISICA ADULTO MAYOR

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		DEL 29 DE SEPTIEMBRE A 05 DE OCTUBRE DE 2021
GRUPOS:		ACTIVIDAD FISICA PARA ADULTO MAYOR VEREDAS YOLOMBAL, SANGO, HONDITA, GUAMITO, COLORADO
OBJETIVO:		DESARROLLAR LA COORDINACION OCULO MANUAL EN LOS ADULTOS MAYORES POR MEDIO DE EJERCICIOS SIMPLES CON AROS
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: TROTE LENTO EN EL PUESTO CAMINATA POR EL ESPACIO, TRABAJOS COORDINATIVOS. ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIO A LA ACTIVIDAD CENTRAL.
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO CON AROS - FORTALECIMIENTO DE ESPALDA REALIZANDO ABDUCCION Y ADUCCION DE HOMBRO PASANDO EL ARO DE UNA MANO A LA OTRA CUANDO ESTEN EN EL CENTRO - TRABAJO DE REACCION LANZANDO EL ARO Y ATRAPARLO CON MANO DERECHA E IZQUIERDA LUEGO REALIZARLO DE FORMA ALTERNADA - LANZAR EL ARO AL AIRE E INTRODUCIRSE SOBRE EL - FLEXIONES Y EXTENSIONES DE HOMBRO CON BRAZOS EN EL ARO - ARO EN EL PISO INGRESAR Y SALIR DEL ARO LO MAS RAPIDO POSIBLE DE FORMA FRONTAL - REALIZAR EJERICICO ANTERIOR SALIENDO E INGRESANDO AL ARO DE FORMA LATERAL - GIRAR EL ARO CON LA MANO DERECHA E IZQUIERDA REALIZAR 3 SERIES DE 12 REPETICIONES POR CADA EJERCICIO TRABAJO EN EQUIPO CON ARO: SE UBICAN DOS HILERAS DEL MISMO NUMERO DE PARTICIPANTES, SE TOMARÁN DE LAS MANOS Y TENDRAN QUE PASAR EL ARO SIN SOLTARSE DE LAS MANOS.
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS. FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES
OBSERVACIONES:		IDENTIFICAR FALENCIAS EN LA COORDINACION OCULO- MANUAL EN EL TRABAJO CON BASTONES
MATERIALES:		BASTONES
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

INDER GUARNE 2021
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
PARA ACTIVIDAD FISICA ADULTO MAYOR

Instituto Municipal para el Desarrollo y la Práctica del
Deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre
INDER GUARNE
NIT: 811007013-1, carrera 53 Nº 46A - 368, telefax: 551 11 57
email: inder@guarne-antioquia.gov.co

/InderGuarne
@inderguarne
@InderGuarne