PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO GARCIA (IED) (ANTONIO GARCIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Luz Dary Muñoz Martinez**
3. FECHA:	2021-10-19	4. HORA:	Martes,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	145
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	19
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro los movimientos de mi Cuerpo en la manipulación de objetos

COGNITIVA :
Realiza y combina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales

PSICOSOCIAL :
Identifica sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos

LUDICA :
Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego

TEMA :
Lanzamientos y saltos

SUBTEMAS :
Habilidades motrices

IMPLEMENTACION :
1. 20 rollos de papel de reciclaje (también puede ser rollos de medias) 2. Un Recipiente puede ser (Balde o Caneca o caja de cartón) 3. Un par de cordones

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
vamos a disponer nuestro cuerpo por medio del calentamiento para comenzar nuestra actividad atlética. Prestemos atención a los dibujos y tratemos de seguirlos Realizaremos ejercicios fáciles para que el cuerpo entre en calor. Siempre logrando dinámica en el movimiento. 1. Utilizando un lazo en posición vertical saltaremos izquierda y derecho logrando tener equilibrio entre salto y salto. haremos 15 repeticiones.2. Arrastra bajo, Vamos gatear en espacio de 3 metros ida y vuelta utilizando cuatro apoyos como está la figura 10 repeticiones. 3. Con un balón cogido con ambas manos tirar con fuerza hacia adelante ir a recogerlo rápido y realizar el mismo movimiento. 10 repeticiones. 4. Patea atrás los talones deben tocar los glúteos con los talones 30 repeticiones. Haremos 4 series de cada ejercicio. Hidratamos cada vez que seanecesario.

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. ENCESTA LA PELOTA: TOMANDO COMO SUPERFICIES DE CONTACTO LA CABEZA, INTENTA ENCESTAR LA PELOTA EN UN RECIPIENTE PLÁSTICO UBICADO A UNA DISTANCIA DETERMINADA (DOS PASOS LARGOS) , TENIENDO 10 INTENTOS DE LANZAMIENTO , ¡CADA CESTA TENDRÁ UN EQUIVALENTE A 1 PUNTOS. !EXITOS! 2. ¡DALE QUE NO VEO!: INTENTAREMOS ENCESTAR 10 PELOTAS O ROLLOS DE MEDIAS CON NUESTRAS MANOS EN UN PERIODO DE 1 MIN, COLOCANDO UNA VENDA EN NUESTROS OJOS Y A UNA DISTANCIA DETERMINADA (DOS PASOS LARGOS) ; PARA EJECUTAR DICHA ACTIVIDAD GANARA EL QUE LOGRE ENCESTAR LAS MAYORIA DE PELOTAS. VARIANTE: LANZAMIENTOS DE ESPALDA 3. ENCUENTRA LOS OBJETOS A, B, Y C. EN FAMILIA CADA INTEGRANTE DEBERÁ ENCONTRAR 10 OBJETOS CON UN COLOR ASIGNADO POR EL FORMADOR , EN UN PERIODO DE TIEMPO DE UN 1MIN

TIEMPO
25 min - 25 min - 15 min

RETO :
ACTIVIDADES
El objetivo del reto, es colocar tres objetos dentro de un balde o recipiente, manteniendo dos bombas en el aire, sin dejarlas caer al piso

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma Nos ponemos de pie y realizamos un trote alrededor del espacio, terminamos con un paquete de estiramientos. Hidratar recuperar.

TIEMPO
15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: Luz Dary Muñoz Martinez	
2. Fecha:	2021-10-19	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,08:00:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 145	9. Nº de Semana: 19	
4. Grupo:	ATLETISMO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206218404	LAYRA ISABELLA GAMEZ	Asistio
1050617826	SARA VALERIA GIL	Asistio
1023167818	DANNA SOFIA JARA	Asistio
1027535062	SARA GISELLE MORALES	Asistio
1023398371	DULCE MARIA CULMA	Asistio
1029291704	MATIAS PEÑALOZA	Asistio
1013135927	JUAN SEBASTIAN ROMERO	Asistio
1028723434	KAREN JUANITA ALVAREZ	Asistio