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:	2021-10-20	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	147
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	19
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2

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
15 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 recupera

TIEMPO
10 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria