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:	2021-10-27	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	155
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	20
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 :
Explora 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 :
EJERCICIOS DE RECEPCIÓN DE LOS OBJETOS DE MANERA SEGURA DURANTE EL DESPLAZAMIENTO.

SUBTEMAS :
MOVILIDAD ARTICULAR Y JUEGOS DE ADAPTACIÓN – CARRERAS Y LANZAMIENTOS RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE

IMPLEMENTACION :
Instalaciones del hogar Rollos de papel higiénico o vasos plásticos Medias Balón plástico Tarro Medias

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
Lanzamientos por encima de la cabeza 5 series de 10 repeticiones Lanzamientos hacia la pared por debajo, entre la mitad de las piernas 5 series de 10 repeticiones Lanzamientos a lado derecho y lado izquierdo 5 series de 10 repeticiones

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