**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: | 2021-10-29 | 4. HORA: | Viernes,08:00:00,09:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ATLETISMO | 6. Nº DE SESIÓN: | 159 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. Nº DE SEMANA: | 20 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | 2 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos en cuanto al caminar, correr, saltar y lanzar

**COGNITIVA :**
Identifica manifestaciones expresivas para comunicar las emociones en situaciones reales y propias del atletismo

**PSICOSOCIAL :**
Reconoce el valor de las normas y acuerdos para el desarrollo de las clases.

**LUDICA :**
Resuelve las diversas situaciones que se presenta la práctica propia del atletismo.

**TEMA :**
Ejercicios de carrera y saltos

**SUBTEMAS :**
Familiarización con las habilidades y capacidades coordinativas básicas, haciendo énfasis en la capacidad de diferenciación y de sincronización.

**IMPLEMENTACION :**
Cuerda o lazo. • Palos de escoba de 30, 50, centímetros. • Bombas. • Pelotas de tenis, de trapo, de papel, bolas de los desodorantes rollon. • Aros. • Tiza. • Marcadores borrables. • Hojas de papel.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Niñas y niño, calentar, preparemos nuestros músculos y articulaciones para hacer ejercicio con alegría y entusiasmo: Ejecuta los movimientos corporales en orden ascendente o descendente “de pies a cabeza o de cabeza a pies” durante 20 o 30 segundos cada ejercicio. Mueve tu cabeza al ritmo del reloj “tic- toc” a derecha e izquierda, adelante y atrás, sin irte a marear. Haz cuenta que eres un avión mueve el tronco y los brazos en toda dirección. Las piernas también se deben mover, camina, salta y galopa con el caballito.

TIEMPO
20 min

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
En la parte central de la sesión de clase, corre y salta estimulando las habilidades y capacidades motrices básicas, además de mejorar los procesos cognitivos de concentración, coordinación, agilidad y toma de decisiones. Se debe tener en cuenta que se va a trabajar por tiempo y repetición, sintoniza la música que más escuchas, trabaja al ritmo de ella. Correr involucrando tijeras frontales, taloneo, elevación de rodillas, coordinación de movimientos de piernas, brazos, laterales, circulares, regulando la velocidad y la distancia, la intensidad del ejercicio se da entre 30 y 45 segundos con 1 minuto de recuperación, duración total de la actividad de 10 a12 minutos de la sesión de clase. Dándole relevancia a la capacidad de diferenciación y sincronización las cuales estarán determinadas dentro de la ejecución de los ejercicios. Saltar Cambiando la direccionalidad de los saltos, involucrar saltos con y sin impulso, ganando diferentes rangos de altura y distancia, además de utilizar los brazos como remos para la toma de impulso y velocidad. El Salto implementado se debe ejecutar entre 15 y 30 segundos con un descanso de 30 segundos entre salto y salto, duración de la actividad 10 a 12 minutos de la sesión de clase. Dándole relevancia a la capacidad de diferenciación y sincronización las cuales estarán determinadas dentro de la ejecución de los ejercicios.

TIEMPO
25 min - 25 min - 15 min

**RETO :**
ACTIVIDADES
Estimula la capacidad de diferenciación y sincronización mediante la concentración y ejercicios de equilibrio mental y físico, aplica movimientos con palos de escoba corto o largo y con pelota de tenis, trapo, icopor, primero en posición estática, después con movimientos cortos maneja los implementos recomendados durante intervalos de tiempo entre 30 y 45 segundos.

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