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:	2021-10-01	4. HORA:	Viernes,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	136
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	17
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 :
FESTIVAL OLIMPICO DE HABILIDADES

SUBTEMAS :
Habilidades motrices

IMPLEMENTACION :
1. PIMPONES CINCO. 2. VASOS DESECHABLES CINCO 1. UN PALO DE ESCOBA O UNA SOMBRILLA. 2. 10 PARES DE MEDIAS O 10 BOLITAS DE PAPEL.

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.amos 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
PIMPONES A LOS VASOS: COLOCAMOS 5 VASOS CON UN CUARTO DE CONTENIDO DE AGUA CADA UNO, DISTRIBUIDOS DE A UNO POR UNO DE FORMA HORIZONTAL O EN HILERA SOBRE LA MESA, SALIMOS DESDE LA MESA TROTANDO TOCAMOS UN APARED A UNOS 3 Y 4 PASOS O METROS DE DISTANCIA NOS DEVOLVEMOS, TOMO UN PIMPON O UNA BOLITA DE PAPEL CON MANO IZQUIERDA LO SUELTO EN LA MESA QUE DE UN REBOTE Y CON MANO DERECHA LO INTRODUZCO EN EL VASO, TENGO 2 OPORTUNIDADES, SINO LO METO EN LOS 2 INTENTOS TENGO QUE VOLVER A IR Y TOCAR LA PARED Y ASI SUCESIVAMENTE HAGO LO MISMO CON EL VASO 2, 3, 4 Y 5. COLOCO UN PALO DE ESCOBA O UNA SOMBRILLA EN EL MEDIO DE 2 SILLAS, INICIAMOS PASANDO UN PIE POR ENCIMA Y LUEGO EL OTRO PIE NOS METEMOS POR DEBAJO GATEANDO DEL PALO Y VAMOS TROTANDO HACIA DELANTE A UNOS 4 PASOS LARGOS O 4 METROS DE DISTANCIA DONDE ESTARAN UN MONTON DE 10 MEDIAS O 10 BOLITAS DE PAPEL, QUE IREMOS TRAYENDO UNA POR UNA HASTA COMPLETAR LAS 10, TENDREMOS UN MINUTO PARA HACERLO.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: Luz Dary Muñoz Martinez	
2. Fecha:	2021-10-01	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,15:00:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 136	9. Nº de Semana: 17	
4. Grupo:	ATLETISMO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021400087	NIKOLAS DAVID AGUIRRE	Asistio
1011206686	MARIA FERNANDA ALMARIO	Asistio
1022984986	MAYTIN ALISSON BALLESTEROS	Asistio
1021682618	JESÚS DAVID GONZALEZ	Asistio
1140924436	YESSIKA YULIETH LOZANO	Asistio
1022983508	DEIVY SANTIAGO MILLAN	Asistio
1025067713	ASHLY NATHALY QUINTERO	Asistio
1029284894	MARIA ALEJANDRA RODRIGUEZ	Asistio
1034402967	MIGUEL ANGEL PEÑA	Asistio
1029285650	KEYNERD EDUARDO ROJAS	Asistio