INDER GUARNE 2021
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
PARA ACTIVIDAD FISICA ADULTO MAYOR

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		04, 05, 06, 07, 08 DE OCTUBRE DE 2021
GRUPOS:		ACTIVIDAD FISICA PARA ADULTO MAYOR VEREDAS YOLOMBAL, SANGO, HONDITA, GUAMITO, COLORADO
OBJETIVO:		FORTALECER LOS MIEMBROS SUPERIORES E INFERIORES DE LOS ADULTOS MAYORES POR MEDIO DE EJERCICIOS SIMPLES CON BALON
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: TROTE LENTO EN EL PUESTO CAMINATA POR EL ESPACIO, TRABAJOS COORDINATIVOS. ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIO A LA ACTIVIDAD CENTRAL.
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO CON BALON - SENTADILLA CON BALON EN BRAZOS AL FRENTE - APRETAR FUERTE EL BALON CON LAS RODILLAS - APRETAR FUERTE EL BALON CON LOS BRAZOS - REBOTAR EL BALON Y ATRAPAR - LANZAR Y ATRAPAR BALON - PASAR BALON ALREDEDOR DE LA CABEZA, LA CINTURA Y LAS RODILLAS REALIZAR 3 SERIES DE 12 REPETICIONES POR CADA EJERCICIO EN PAREJAS CON DOS BASTONES DEBERAN MOVILIZAR UNA PELOTA SOBRE LOS BASTONES SIN QUE ESTE SE CAIGA, EN EL RECORRIDO DEBERAN PASAR SOBRE OBSTACULOS SIMPLES
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS. FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES
OBSERVACIONES:		BUSCAR EL FORTALECIMIENTO DE MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES CON EL FIN DE EVITAR MOLESTIAS FISICAS
MATERIALES:		BALONES, BASTONES
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

INDER GUARNE 2021
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
PARA ACTIVIDAD FISICA ADULTO MAYOR

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		11, 12, 13, 14 Y 15 DE OCTUBRE DE 2021
GRUPOS:		ACTIVIDAD FISICA PARA ADULTO MAYOR VEREDAS YOLOMBAL, SANGO, HONDITA, GUAMITO, COLORADO
OBJETIVO:		ESTIMULAR LA FUERZA GENERALEN LOS ADULTOS MAYORES POR MEDIO DE EJERCICIOS FUNCIONALES CON MANCUERNAS ADAPTADAS
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: TROTE LENTO EN EL PUESTO CAMINATA POR EL ESPACIO, TRABAJOS COORDINATIVOS. ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIO A LA ACTIVIDAD CENTRAL.
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO CON BOTELLAS ADAPTADAS - FORTALECIMIENTO DE ESPALDA MEDIANTE CABINA CON BOTELLAS RELLENAS CON ARENA - VUELOS LATERALES Y FRONTALES. - BICEPS - TRICEPS - ELEVACION DE BRAZOS CON PRONACIÓN Y SUPINACIÓN DE BRAZO - PUÑOS AL FRENTE CON BOTELLAS - EXTENSION DE BRAZOS 4 SERIES DE 10 REPETICIONES CON 2 MINUTOS DE DESCANSO ENTRE CADA SERIE - TRABAJO AEROBICO MEDIANTE MOVIMIENTOS Y DESPLAZAMIENTOS POR EL ESPACIO
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS. FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES
OBSERVACIONES:		IDENTIFICAR FALENCIAS EN LA FUERZA GENERAL DE NUESTROS ADULTOS MAYORES.
MATERIALES:		MANCUERNAS ADAPTADAS
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

INDER GUARNE 2021
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
PARA ACTIVIDAD FISICA ADULTO MAYOR

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		19, 20, 21 Y 22 DE OCTUBRE DE 2021
GRUPOS:		ACTIVIDAD FISICA PARA ADULTO MAYOR VEREDAS YOLOMBAL, SANGO, HONDITA, GUAMITO, COLORADO
OBJETIVO:		DESARROLLAR LA AGILIDAD MENTAL Y LA CONCENTRACIÓN EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA ZONA RURAL DEL MUNICIPIO MEDIANTE JUEGOS DE MESA (PARQUES, DOMINO, ESCALERA Y JUEGOS DE MEMORIA)
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: TROTE LENTO EN EL PUESTO CAMINATA POR EL ESPACIO, TRABAJOS COORDINATIVOS. ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIO A LA ACTIVIDAD CENTRAL.
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	JUEGOS DE MESA SE UBICARÁN EN GRUPOS DE 4 PERSONAS, LAS CUALES SE UBICARÁN EN MESAS DISPUESTAS CON JUEGOS DE MESA: - PARQUES - DOMINO - ESCALERA - JUEGO DE MEMORIA SE DARA UN TIEMPO DE 15 MINUTOS EN CADA JUEGO, LUEGO SE CAMBIARÁ PARA QUE TODOS LOS PARTICIANTES DISFRUTEN DE TODOS LOS JUEGOS DE MESA
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS. FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES
OBSERVACIONES:		IDENTIFICAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES
MATERIALES:		PARQUES, DOMINO, ESCALERA Y JUEGO DE MEMORIA
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

INDER GUARNE 2021
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
PARA ACTIVIDAD FISICA ADULTO MAYOR

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		25, 26, 27, 28 Y 29 DE OCTUBRE DE 2021
GRUPOS:		ACTIVIDAD FISICA PARA ADULTO MAYOR VEREDAS YOLOMBAL, SANGO, HONDITA, GUAMITO, COLORADO
OBJETIVO:		ESTIMULAR LA CAPACIDAD CARDIO- RESPIRATORIA POR MEDIO DE EJERCICIOS AEROBICOS DIRIGIDOS A ADULTOS MAYORES
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: TROTE LENTO EN EL PUESTO CAMINATA POR EL ESPACIO, TRABAJOS COORDINATIVOS. ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIO A LA ACTIVIDAD CENTRAL.
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	EJERCICIO AEROBICOS PORRO: - ENLACE - QUINTAS - ENLACE - SEGUNDAS - BALANCEO - ENLACE AEROBICOS - BASICO - PASO EN V - MAMBO - BASICO - SENTADILLA DINAMICA DURACIÓN: 30 MINUTOS
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS. FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES
OBSERVACIONES:		IDENTIFICAR FALENCIAS EN LA COORDINACION OCULO- MANUAL EN EL TRABAJO CON BASTONES
MATERIALES:		BASTONES
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

INDER GUARNE 2021
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
PARA ACTIVIDAD FISICA DOCENTES CON SENTIDO

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		07,12, 14, 19, 21, 26 y 28 DE OCTUBRE DE 2021
GRUPOS:		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DOCENTES CON SENTIDO
OBJETIVO:		REALIZAR TRABAJOS FUNCIONALES, POR MEDIO DE EJERCICIOS MULTIARTICULARES, DE FUERZA, RESISTENCIA Y COORDINACIÓN PARA EL MEJORAMIENTOS DE LA COMPOSICION CORPORAL EN LOS DOCENTES PARTICIPANTES.
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR: CAUDAL- CEFALICA TOBILLO, RODILLA, CADERA, TRONCO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS, CUELLOS. ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: TROTE A DISTINTAS INTENSIDADES, SALTOS CON CUERDA, SALTOS DEL PAYASO. ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: EJERCICIOS DE APROXIMACIÓN, TRABAJOS DE PROPIOCEPCION Y TRABAJOS COORDINATIVOS.
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	CIRCUITOS FUNCIONALES: CARGA SEMANAL (OCTUBRE 7, 12 Y 14) 4 SERIES DE 12 REPETICIONES 60 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA SERIE INTENSIDAD 75 % CARGA SEMANAL (OCTUBRE 19 Y 21) 4 SERIES DE 10 REPETICIONES 60 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA SERIE INTENSIDAD 80 % CARGA SEMANAL (OCTUBRE 26 Y 28) EMOM 4 SERIES DE 12 REPETICIONES 60 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE CADA SERIE INTENSIDAD 75 % EJERCICIOS: CIRCUITO 1. SENTADILLAS (VARIANTES) 2. PUSH UPS 3. ZANCADA 4. PUENTE DE GLUTEO 5. PLANCHAS 6. ZONA CORE 7. TRABAJO CARDIOVASCULAR 8. SUPER MAN CORE 9. HIP THRUST 10. PATADA DE GLUTEO
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS. FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES
OBSERVACIONES:		PARTICIPACIÓN DE LOS DOCENTES EN LAS SESIONES DE TRABAJO FUNCIONAL
MATERIALES:		COLCHONETAS, THERATUBOS, MANCUERNAS

INDER GUARNE 2021
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE PARA ACTIVIDAD FISICA DOCENTES CON SENTIDO

Instituto Municipal para el Desarrollo y la Práctica del Deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre
INDER GUARNE
NIT: 811007013-1, carrera 53 Nº 46A - 368, telefax: 551 11 57
email: inder@guarne-antioquia.gov.co

/InderGuarne
@inderguarne
@InderGuarne

INDER GUARNE 2021
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
PARA EDUCACIÓN FISICA VEREDAL

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		04, 05, 06, 07 Y 08 DE OCTUBRE DE 2021
GRUPOS:		EDUCACIÓN FISICA VEREDAS YOLOMBAL, SANGO, HONDITA, GUAMITO, COLORADO
OBJETIVO:		DESARROLLAR LA UNIDAD BALONMANO A LOS NIÑOS Y NIÑAS PERTENECIENTES A LAS INSTITUCIONES RURALES DEL MUNICIPIO DE GUARNE
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: SKIPPING, CARRERAS DE VELOCIDAD Y TRABAJOS COORDINATIVOS. ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIO A LA ACTIVIDAD CENTRAL LA LANZAR Y ATRAPAR PELOTAS EN GRUPOS
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	HISTORIA DEL BALONMANO GENERALIDADES DEL BALONMANO TERRENO DE JUEGO, NUMERO DE JUGADORES E IMPLEMENTOS FAMILIARIZACIÓN AL BALONMANO - LANZAR Y ATRAPAR EL BALON POR PAREJAS DE FORMA LIBRE. - JUEGO LA PAPA CALIENTE: SE UBICARÁN EN GRUPOS DE 5 INTEGRANTES LOS CUALES DEBERAN LANZAR Y ATRAPAR EL BALON DE FORMA RAPIDA COMO SI EL BALON ESTUVIERA CALIENTE, EL JUGADOR QUE DEJE CAER EL BALON TENDRA QUE REALIZAR UNA ACCIÓN MOTRIZ - JUEGO GLOBAL LIBRE
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS. FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES
OBSERVACIONES:		IDENTIFICAR FALENCIAS EN LAS HABILIDADES MANIPULATIVAS.
MATERIALES:		BALONCES BALONMANO, CONOS, PLATILLOS
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

INDER GUARNE 2021
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
PARA EDUCACIÓN FISICA VEREDAL

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		11, 12, 13, 14 Y 15 DE OCTUBRE DE 2021
GRUPOS:		EDUCACIÓN FISICA VEREDAS YOLOMBAL, SANGO, HONDITA, GUAMITO, COLORADO
OBJETIVO:		ESTIMULAR LA COORDINACION OCULO- MANUAL POR MEDIO DE EJERCICIOS DE LANZAMIENTO DEL BALONMANO Y ATRAPADAS EN LAS ESCUELAS RURALES DEL MUNICIPIO
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: SKIPPING, CARRERAS DE VELOCIDAD Y TRABAJOS COORDINATIVOS. ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIO A LA ACTIVIDAD CENTRAL LA LANZAR Y ATRAPAR PELOTAS EN GRUPOS
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	GENERALIDADES DEL BALONMANO - POSICIONES DE JUEGO - DURACION DEL PARTIDO - TERRENO DE JUEGO DIFERENTES TIPOS DE PASES DEL BALONMANO POR TRIOS - DOS COMPAÑEROS SE UBICAN A UN LADO DEL TERRENO DE JUEGO MIENTRAS EL OTRO COMPAÑERO SE UBICA AL OTRO LADO, COMENZARAN A REALIZAR PASES CON DESPLAZAMIENTOS (PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA, PASE DE BOLOS, PASE PRONADO, PASE PICADO. - CIRCUITO DE HABILIDADES MAS REMATE A PORTERIA - JUEGO GLOBAL, LIBRE EXPLORACION.
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS. FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES
OBSERVACIONES:		IDENTIFICAR FALENCIAS EN LAS HABILIDADES MANIPULATIVAS.
MATERIALES:		BALONCES BALONMANO, CONOS, PLATILLOS
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

INDER GUARNE 2021
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
PARA EDUCACIÓN FISICA VEREDAL

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		19, 20, 21 Y 22 DE OCTUBRE DE 2021
GRUPOS:		EDUCACIÓN FISICA VEREDAS YOLOMBAL, SANGO, HONDITA, GUAMITO, COLORADO
OBJETIVO:		DESARROLLAR LA LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE FUERZA Y VELOCIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LAS ESCUELAS RURALES DEL MUNICIPIO DE GUARNE
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: SKIPPING, CARRERAS DE VELOCIDAD Y TRABAJOS COORDINATIVOS. ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIO A LA ACTIVIDAD CENTRAL LA LANZAR Y ATRAPAR PELOTAS EN GRUPOS
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	4 ESQUINAS SE UBICAN EN 5 EQUIPOS DEL MISMO NUMERO DE INTEGRANTES LOS CUALES SE UBICARÁN EN LOS 5 CONOS PREVIAMENTE DISPUESTOS, CUANDO SUENE EL SILBATO DEBERAN CAMBIAR DE ESQUINA LO MAS RAPIDO POSIBLE EL QUE QUEDE SIN ESQUINA DEBERA REALIZAR 10 SALTOS DEL PAYASO FUERZA POR PAREJAS. SE UBICAN UNO AL FRENTE DEL OTRO Y COMENZARAN A EMPUJAR HACIA EL FRENTE Y NO DEJARSE EMPUJAR DE SU COMPAÑERO. RELEVOS DE VELOCIDAD POR EQUIPOS SE UBICAN EN EQUIPOS DE 5 PARTICIPANTES Y COMENZARAN A REALIZAR CARRERAS DE VELOCIDAD.
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS. FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES
OBSERVACIONES:		IDENTIFICAR TRABAJO EN EQUIPO Y PARTICIPACION DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LAS ESCUELAS RURALES DEL MUNICIPIO
MATERIALES:		BALONCES BALONMANO, CONOS, PLATILLOS
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS

INDER GUARNE 2021
PLANILLA PARA PLANEACION DE SESION DE CLASE
PARA EDUCACIÓN FISICA VEREDAL

NOMBRE PROMOTOR:		ALEJANDRO OSPINA OSPINA
FECHAS:		25, 26, 27, 28 Y 29 DE OCTUBRE DE 2021
GRUPOS:		EDUCACIÓN FISICA VEREDAS YOLOMBAL, SANGO, HONDITA, GUAMITO, COLORADO
OBJETIVO:		DESARROLLAR LA UNIDAD BALONMANO A LOS NIÑOS Y NIÑAS PERTENECIENTES A LAS INSTITUCIONES RURALES DEL MUNICIPIO DE GUARNE
DESARROLLO DE ACTIVIDADES:		
PARTE INICIAL:	TIEMPO: 10’	MOVILIDAD ARTICULAR CAUDAL- CEFALICA ACTIVAVION DINAMICA GENERAL: SKIPPING, CARRERAS DE VELOCIDAD Y TRABAJOS COORDINATIVOS. ACTIVACION DINAMICA ESPECIFICA: JUEGO INTRODUCTORIO A LA ACTIVIDAD CENTRAL LA LANZAR Y ATRAPAR PELOTAS EN GRUPOS
PARTE CENTRAL:	TIEMPO: 40’	LOGICA INTERNA DEL BALONMANO REMATE A PORTERIA CON LANZAMIENTO EN SUSPENSIÓN REMATE FRANCO A PORTERIA TRENZA MAS REMATE A PORTERIA EN GRUPOS DE A 3 INTEGRANTES RONDO 5 VS 5 CON PROTECCION A CONO, 5 INTEGRANTES DEBERAN PASARSE EL BALON HASTA TENER LA POSIBILIDAD DE LANZAR EL BALON A TRATAR DE DERRIBAR EL CONO, LOS DEMAS TENDRAN QUE PROTEGER QUE EL CONO NO SEA DERRIBADO JUEGO GLOBAL REGLADO
PARTE FINAL:	TIEMPO: 10’	VUELTA A LA CALMA MEDIANTE CAMINATA POR EL ESPACIO Y TRABAJOS RESPIRATORIOS. FLEXIBILIDAD DE MIEMBROS SUPERIORES A INFERIORES
OBSERVACIONES:		IDENTIFICAR FALENCIAS EN LAS HABILIDADES MANIPULATIVAS.
MATERIALES:		BALONCES BALONMANO, CONOS, PLATILLOS
METODOLOGIA:		MANDO DIRECTO, ASIGNACION DE TAREAS