**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: | 2021-11-16 | 4. HORA: | Martes,08:00:00,09:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ATLETISMO | 6. Nº DE SESIÓN: | 161 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. Nº DE SEMANA: | 21 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | 1 |

**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
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

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. ANTONIO GARCIA | | | Nombre Instructor: Luz Dary Muñoz Martinez | |
| 2. Fecha: | 2021-11-16 | 5. Centro de Interes ATLETISMO | 8. Localidad: Ciudad Bolívar | |
| 3. Hora: | Martes,08:00:00,09:30:00 | 6. Nº de Sesion: 161 | 9. Nº de Semana: 21 | |
| 4. Grupo: | ATLETISMO 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1117937718** | DANNA SELENE CERQUERA | Asistio |
| **1206218404** | LAYRA ISABELLA GAMEZ | Asistio |
| **1027535062** | SARA GISELLE MORALES | Asistio |
| **1013135927** | JUAN SEBASTIAN ROMERO | Asistio |