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:	2021-11-09	4. HORA:	Martes,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	169
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar posturas corporales propias de las técnicas de movimiento y los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.

COGNITIVA :
Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de movimientos

PSICOSOCIAL :
Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física

LUDICA :
Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo

TEMA :
Saltos

SUBTEMAS :
Reconozco la capacidad de diferenciación y sincronización conocimiento y control del propio cuerpo.

IMPLEMENTACION :
Instalaciones del hogar Escobas Balde Bombas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Hola niños y niñas, vamos a disponer nuestro cuerpo por medio del calentamiento para comenzar nuestra actividad atlética. Realizaremos ejercicios fáciles para que el cuerpo entre en calor.1. De pie con las piernas separadas a la altura de los hombros, inclinamos el tronco hacia adelante y con la mano izquierda intenta tocar el pie derecho, luego volvemos a posición recta y intentamos de nuevo esta vez mano derecha pie izquierdo y repetimos esta acción 20 veces cada lado. 2. Con las manos en la cintura, pies juntos vamos a dar saltos izquierda-derecha en el mismo puesto. 20 repeticiones. 3. Realizaremos pateo atrás los talones deben tocar los glúteos en el mismo puesto. 20 repeticiones. 4. En el mismo puestos realizaremos trote bajo. Por 10 minutos. 5. Los ejercicios 1,2,3 debes repetirlos 2 veces.

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Saltos – lateral – 5 series de 10 repeticiones Saltos adelante y atrás 5 series de 12 repeticiones Saltos abriendo y cerrando 5 series 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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: Luz Dary Muñoz Martinez	
2. Fecha:	2021-11-09	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,15:00:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 169	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	ATLETISMO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025552137	JOHAN EMMANUEL AUSIQUE	Asistio
1032683237	SARA YULIETH AVILA	Asistio
1022407989	CRISTIAN SAMUEL COMEZAQUIRA	Asistio
1029290371	GERARD CAMILO DE LA CRUZ	Asistio
1033779394	MAYRA ALEJANDRA HUERTAS	Asistio
1029291397	VALERY ELUNEY LOPEZ	Asistio
1013142546	SEBASTIAN MEDINA	Asistio