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:	2021-11-11	4. HORA:	Jueves,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	174
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: Luz Dary Muñoz Martinez	
2. Fecha:	2021-11-11	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,15:00:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 174	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	ATLETISMO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
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