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:	2021-11-12	4. HORA:	Viernes,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	176
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	22
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 :
EJERCICIOS DE RECEPCIÓN DE LOS OBJETOS DE MANERA SEGURA DURANTE EL DESPLAZAMIENTO.

SUBTEMAS :
MOVILIDAD ARTICULAR Y JUEGOS DE ADAPTACIÓN – CARRERAS Y LANZAMIENTOS RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE

IMPLEMENTACION :
Instalaciones del hogar Rollos de papel higiénico o vasos plásticos Medias Balón plástico Tarro Medias

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
Lanzamientos por encima de la cabeza 5 series de 10 repeticiones Lanzamientos hacia la pared por debajo, entre la mitad de las piernas 5 series de 10 repeticiones Lanzamientos a lado derecho y lado izquierdo 5 series de 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:	2021-11-12	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,15:00:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 176	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	ATLETISMO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021400087	NIKOLAS DAVID AGUIRRE	Asistio
1011206686	MARIA FERNANDA ALMARIO	Asistio
1022984986	MAYTIN ALISSON BALLESTEROS	Asistio
1027531900	HELLEN NIKOL CASTILLO	Asistio
1033756045	FABIAN STIVEN FORERO	Asistio
1021682618	JESÚS DAVID GONZALEZ	Asistio
1025067713	ASHLY NATHALY QUINTERO	Asistio
1029287610	EDWIN DAVID SIERRA	Asistio
1025326571	SARA XIMENA OCHOA	Asistio