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:	2022-09-02	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro patrones básicos de movimiento.

COGNITIVA :
Vivenciar mediante la práctica atletismo la relación armónica consigo mismo, los demás y el entorno.

PSICOSOCIAL :
Aplico las recomendaciones frente al respeto y cuidado de sí mismo en mis actividades cotidianas.

LUDICA :
Exploro el juego como un momento especial en el atletismo.

TEMA :
Carreras - Saltos

SUBTEMAS :
Capacidades físicas y coordinativas: Ejercicios de reacción y Saltos

IMPLEMENTACION :
Conos - pelota

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Movilidad Articular: 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 5 veces cada lado. Con las manos en la cintura , pies juntos vamos a dar saltos izquierda-derecha en el mismo puesto. 5 repeticiones. Realizaremos pateo atrás los talones deben tocar los glúteos en el mismo puesto. 5 repeticiones. En el mismo puestos realizaremos trote en zig-zag con conos ida y vuelta con una distancia de 15 metros. Por 1 minuto. Los ejercicios 1,2,3 debes repetirlos 2 veces.

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
En esta fase trabajaremos actividades lúdicas las cuales buscara identificar las acciones motrices de los niños y niñas, actividades como golpeo de pelota con las palmas, primero derecha y luego izquierda, luego aleatorias, luego caminando, rebotando en el suelo, luego caminando, trotando, hacia a tras luego en cuadrúpeda, de derecha a izquierda por obstáculos. Luego en diferentes direcciones. Enseguida se explicara un poco del juego boccia, el cual se jugará por grupo iguales según la cantidad de niños y niñas, en donde deberán tratar de lanzar la pelota a llegar a un punto específico, el equipo que quede más cerca será el triunfador, este juego tendrá variaciones como lanzamientos primero con mano derecha y luego con mano izquierda, luego con pie derecho y luego con pie izquierdo, por debajo de las piernas o de espalda. - Realizar Ejercicios de reacción con diferentes grupos ejecutando diferentes ejercicios, en este punto realizamos ejercicios de saltos unipodal y saltos bipodal.

TIEMPO
40 min – 30 min – 20 min

RETO :
ACTIVIDADES
Niños y niñas el reto del día de hoy se trata del juego del pin-pon, vamos a colocar 6 conos en fila y separadas, a una distancia de 1 metros cada una. Deberán arrastrar el pin-pon con la pierna derecha o izquierda en Zig-zag, hasta terminar de pasar los 6 conos, después de terminar la primera ejecución, deberán de recoger la pelota y subirla al recipiente se encuentra en la mesa.

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Niños y niñas, nos encontramos en la fase final de la actividad, con una vuelta a la calma, realizamos los estiramientos dinámicos, (Miembros inferiores y superiores), para cada ejercicio debes contar hasta 15. RECUERDA: que el estiramiento hace parte de nuestra rutina deportiva.

TIEMPO
15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: Luz Dary Muñoz Martinez	
2. Fecha:	2022-09-02	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	ATLETISMO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029288737	EDWIN STIVEN MUÑOZ	Asistio
1029285336	DILAN ANDRES OVALLE	Asistio
1222203170	MARCOS YOSEF PARRA	Asistio
1023397524	ANA SALEM PEÑATA	Asistio
1031155458	JHOAN FELIPE RACHEN	Asistio
1024553261	JULIAN STIVEN RIZO	Asistio
1023002699	YURI ROUSE SIERRA	Asistio
1029288216	EMYLY TATIANA TORRES	Asistio
1188217537	CARLOS ESTEBAN TRUJILLO	Asistio
1028801263	NIKOLL DAYANNA MORENO	Asistio
1025327624	DANNA SOFIA SANCHEZ	Asistio
1028876355	TATO JEAN PAUL GARCIA	No asistio
1029288029	KAREN VIVIANA SANCHEZ	Asistio
1033773828	YELSID NIKOLAY VARGAS	Asistio