**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: | 2022-09-06 | 4. HORA: | Martes,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ATLETISMO | 6. Nº DE SESIÓN: | 5 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 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: | 2022-09-06 | 5. Centro de Interes ATLETISMO | 8. Localidad: Ciudad Bolívar | |
| 3. Hora: | Martes,09:00:00,11:00:00 | 6. Nº de Sesion: 5 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | ATLETISMO 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1018480617** | DAVID ESTEBAN AGUILAR | Asistio |
| **1215713239** | EMILY VALENTINA ALARCON | Asistio |
| **1013144204** | VALERY YISEL ARDILA | Asistio |
| **1033781831** | DANNA SOFIA AVELLANEDA | Asistio |
| **1033114445** | EMANUEL YARON BELTRAN | Asistio |
| **1140925598** | JUAN ESTEBAN BERNAL | Asistio |
| **1025551970** | DANNA MICHEL CASTAÑEDA | Asistio |
| **1032476947** | DEIBY SANTIAGO CASTELLANOS | Asistio |
| **1033780303** | ZAHORY CASTRO | Asistio |
| **1031164141** | LAURA CAMILA CHIVATA | Asistio |
| **1124068750** | juan jose cogollo | Asistio |
| **1029291279** | MARIANA COTRINA | Asistio |
| **1021685834** | david alejandro duarte | Asistio |
| **1018475467** | ZHAIRA MARIANA GARCES | Asistio |
| **1073519068** | VALERIN SOFIA GARZON | Asistio |
| **1019845022** | JOHAN ARIEL GONZALEZ | Asistio |
| **1028895412** | DOMINICK SAMUEL GONZALEZ | Asistio |
| **1029290966** | ALISSON DAYANA HIDALGO | Asistio |