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,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	10
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
15 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
10 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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	ATLETISMO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023008898	SARA VALENTINA PEÑA	Asistio
1023943369	AYELET MELITZA PINILLA	Asistio
1013664528	ASLEY JOHANNA RAMIREZ	Asistio
1029290519	MARIANA SANABRIA	Asistio
1023007499	JULIAN MATIAS SANCHEZ	Asistio
1023401269	SHAROLL STEFANNY SIERRA	Asistio
1023945837	CRISTOPHER JAFET SUAREZ	Asistio
1023007129	VALERIN LUCIANA TORRES	Asistio
1029291499	SAMUEL LEONARDO VILLAMIL	Asistio