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:	2022-09-27	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	5
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