PLAN CLASE
AREA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Versión: 01 Fecha de Vigencia: Enero 29 de 2024

No de la sesión	13	**Fecha:**	**4 al 8 MAYO**	**Contratista:**		JHON ALEXANDER GIRALDO ORTEGA			
Grupo:	**Teresa Calcuta Habitantes** **Teresa Calcuta Adultos** **Leningrado** **Homeris** **Padua 1** **Padua 2**			**Tiempo:**		**Área:**	Actividad física		
Proyecto:	**Inclusión Social**	X	**Tendencias de la Actividad Física**	**Adulto Mayor**		**Hábitos y estilos de vida saludable**		**Deporte Paralímpico**	
Fase:	Motricidad fina y gruesa.			**Tema:**	Motricidad Gruesa. Involucra grandes grupos musculares. Motricidad Fina. Movimientos que requieren precisión con pequeños y/o menores segmentos corporales				
Objetivo:	Ejercitar grandes grupos musculares, corporales, en coordinación (por ejemplo, en la realización de rondas, juegos). Ejercitar pequeños segmentos corporales en coordinación (por ejemplo, tomar el lápiz y pintar)								

FASE INICIAL	
DESCRIPCIÓN	**CARGA**
Primer momento: Movimientos articulares céfalo-caudal acompañado de un juego rompe hielo que se llama lleva congelada	Repeticiones

FASE CENTRAL	
DESCRIPCIÓN	**CARGA**
Segundo momento: Vamos a realizar varios ejercicios de motricidad fina. ● Ensartar chaquiras ● Pintar mandalas ● Enhebrar agujas	Repeticiones

ALCALDÍA DE PEREIRA

• Pintar paisajes	Fecha de Vigencia: Enero 29 de 2024
FASE FINAL	
DESCRIPCIÓN	**CARGA**
De regreso a la calma inicial con ejercicios de respiración.	Repeticiones

MATERIALES	
Discapacidad:	**Cognitiva ___ Física ___ Múltiple ___ Visual ___ Auditiva ___ Psicosocial ___**
Disciplina deportiva	

No de la sesión	14	**Fecha:**	**11 al 15 MAYO**	**Contratista:**		JHON ALEXANDER GIRALDO ORTEGA			
Grupo:	**Teresa Calcuta Habitantes** **Teresa Calcuta Adultos** **Leningrado** **Homeris** **Padua 1** **Padua 2**			**Tiempo:**		**Área:**	Actividad física		
Proyecto:	**Inclusión Social**	X	**Tendencias de la Actividad Física**	**Adulto Mayor**		**Hábitos y estilos de vida saludable**		**Deporte Paralímpico**	
Fase:	Motricidad fina y gruesa.			**Tema:**	Motricidad Gruesa. Involucra grandes grupos musculares. Motricidad Fina. Movimientos que requieren precisión con pequeños y/o menores segmentos corporales				
Objetivo:	Ejercitar grandes grupos musculares, corporales, en coordinación (por ejemplo, en la realización de rondas, juegos). Ejercitar pequeños segmentos corporales en coordinación (por ejemplo, tomar el lápiz y pintar)								
FASE INICIAL									
DESCRIPCIÓN						**CARGA**			
Primer momento: Movimientos articulares céfalo-caudal acompañado de un juego rompe hielo que se llama el gato y el ratón						Repeticiones			
FASE CENTRAL									
DESCRIPCIÓN						**CARGA**			
Enfocada en la motricidad gruesa: ● Baile dirigido aerobicos o musicalizados} ● Circuito de conos con obstáculos ● ponchado						Repeticiones			

FASE FINAL	
DESCRIPCIÓN	**CARGA**
De regreso a la calma inicial con ejercicios de respiración.	Repeticiones
MATERIALES	
Discapacidad:	**Cognitiva ___ Física ___ Múltiple ___ Visual ___ Auditiva ___ Psicosocial ___**
Disciplina deportiva	

No de la sesión	15	**Fecha:**	**18 al 22 MAYO**	**Contratista:**		JHON ALEXANDER GIRALDO ORTEGA			
Grupo:	**Teresa Calcuta Habitantes** **Teresa Calcuta Adultos** **Leningrado** **Homeris** **Padua 1** **Padua 2**			**Tiempo:**		**Área:**	Actividad física		
Proyecto:	**Inclusión Social**	X	**Tendencias de la Actividad Física**	**Adulto Mayor**		**Hábitos y estilos de vida saludable**		**Deporte Paralímpico**	
Fase:	Motricidad fina y gruesa.			**Tema:**	Motricidad Gruesa. Involucra grandes grupos musculares. Motricidad Fina. Movimientos que requieren precisión con pequeños y/o menores segmentos corporales				
Objetivo:	Ejercitar grandes grupos musculares, corporales, en coordinación (por ejemplo, en la realización de rondas, juegos). Ejercitar pequeños segmentos corporales en coordinación (por ejemplo, tomar el lápiz y pintar)								
FASE INICIAL									
DESCRIPCIÓN						**CARGA**			
Primer momento: Movimientos articulares céfalo-caudal acompañado de un juego rompe hielo que se llama semáforo						Repeticiones			
FASE CENTRAL									
DESCRIPCIÓN						**CARGA**			
• Colocar conos en círculos y llevar con las manos empujando el balón hasta completar el círculo y repetir con los pies • Sesión de motricidad fina Objetivo es desarrollar la coordinación viso manual y oculto manual.						Repeticiones			

Calentamiento actividad ludica despertando. Movimiento de manos y pies dirigido con una pelota. Cada vez q la pelota toque el piso los niños dan una palmada Desarrollo de clase. 1 actividad traslado de pelotas recibiendo las pelotas con un recipiente pequeño 2.Encestar pelotas en chapetas.a diferentes direcciones. 3 construccion de torres la actividad consiste en construir una torre de conos de diferentes distancias. En carrera. 4. Coordinación oculo manual cambiando de manos utilizando vasos de icopor y golpeando el piso antes de la recepción . 5. Vuelta a la calma. 6. Movimiento dinamico de dedos y muñecas y el estiramiento final cefalo caudal. ● Circuito con movimientos de animales	
FASE FINAL	
DESCRIPCIÓN	**CARGA**
De regreso a la calma inicial con ejercicios de respiración.	Repeticiones

MATERIALES	
Discapacidad:	**Cognitiva ___ Física ___ Múltiple ___ Visual ___ Auditiva ___ Psicosocial ___**
Disciplina deportiva	

No de la sesión	16	**Fecha:**	**25 al 29 MAYO**	**Contratista:**		JHON ALEXANDER GIRALDO ORTEGA			
Grupo:	**Teresa Calcuta Habitantes** **Teresa Calcuta Adultos** **Leningrado** **Homeris** **Padua 1** **Padua 2**			**Tiempo:**		**Área:**	Actividad física		
Proyecto:	**Inclusión Social**	X	**Tendencias de la Actividad Física**	**Adulto Mayor**		**Hábitos y estilos de vida saludable**		**Deporte Paralímpico**	
Fase:	Motricidad fina y gruesa.			**Tema:**	Motricidad Gruesa. Involucra grandes grupos musculares. Motricidad Fina. Movimientos que requieren precisión con pequeños y/o menores segmentos corporales				
Objetivo:	Ejercitar grandes grupos musculares, corporales, en coordinación (por ejemplo, en la realización de rondas, juegos). Ejercitar pequeños segmentos corporales en coordinación (por ejemplo, tomar el lápiz y pintar)								
FASE INICIAL									
DESCRIPCIÓN						**CARGA**			
Primer momento: Movimientos articulares céfalo-caudal acompañado de un juego rompe hielo que se llama agua y tierra						Repeticiones			
FASE CENTRAL									
DESCRIPCIÓN						**CARGA**			
• Estimulación gruesa por medio de circuitos con obstáculos (Estimulación de músculos grandes, equilibrio y coordinación)						Repeticiones			

• materiales Aros, pelotas , conos • juego de rodar entre conos un aro llevarlo hasta el final y recoger un balon y realizar la misma actividad de regreso llevarlos al principio • pegar una cinta del piso en diferentes formas geometricas el alumno debe llevar un objeto amarrado con una cuerda siguiendo la linea geométrica hecha por el monitor	
FASE FINAL	
DESCRIPCIÓN	**CARGA**
De regreso a la calma inicial con ejercicios de respiración.	Repeticiones

MATERIALES	
Discapacidad:	**Cognitiva ___ Física ___ Múltiple ___ Visual ___ Auditiva ___ Psicosocial ___**
Disciplina deportiva	