PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA AURORA (IED) (LA AURORA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2022-09-23	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro mis capacidades físicas y me enfoco en la mejora continua de las mismas.

COGNITIVA :
Reconozco e identifico los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

PSICOSOCIAL :
Reflexiono sobre los lugares que identifican a la ciudad.

LUDICA :
A partir de la práctica de distintas formas jugadas genero relaciones interpersonales basadas en el respeto.

TEMA :
Capacidades físicas.

SUBTEMAS :
la identificación.

IMPLEMENTACION :
Platillos, aros, conos y balones.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
a. Saludo: De acuerdo con los lineamientos entregados se realizará saludo y bienvenida a los participantes (Nombre del programa-cuidados generales COVID y otras indicaciones). b. Recomendaciones generales: Posteriormente se expondrá de manera simple la secuencia para la sesión del día y su relación con los aprendizajes esperados, adicionalmente se harán recomendaciones sobre el equipamiento que se utilizará durante la sesión, preferiblemente ropa y zapatos cómodos. En cuanto al escenario se darán algunas pautas para el cuidado de este, finalmente se recomendará mantener líquido para hidratar cada vez que sea necesario, preferiblemente agua. c. Entrada en calor: “la cadena humana”. (Inicialmente un niño será escogido para iniciar el juego, el mismo deberá atrapar a los demás, cada niño atrapado deberá tomar de la mano a los demás hasta formar una cadena humana con la totalidad de los participantes). Posteriormente se formará un círculo y se lanzará una pelota entre todos los participantes, quien reciba la pelota deberá responder la pregunta ¿Cuáles son los lugares más importantes para cada uno en su barrio, localidad o ciudad?

TIEMPO
a. Saludo: 5 minuto aproximadamente. b. Recomendaciones generales: 5 minutos aproximadamente. c. Entrada en calor: 10 minutos aproximadamente. Tiempo total aproximado para la primera fase: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
a. Actividad 1: Se organizarán un circuito motriz y de obstáculo en donde se irá aumentando de manera gradual la dificultad al incluir retos relacionados a las habilidades físicas (fuerza, velocidad y resistencia). b. Hidratación y Feed-back: Los participantes tomarán un breve descanso y aprovecharán para hidratar, mientras se hacen preguntas al azar sobre la relación de los objetivos y los ejercicios ejecutados. c. Actividad 2: Siguiendo la dinámica del ejercicio anterior se deberán avanzar por el circuito motriz incluyendo elementos como el balón. d. Hidratación y Feed-back: Los participantes tomarán un breve descanso y aprovecharán para hidratar, mientras se hacen preguntas al azar sobre la relación de los objetivos y los ejercicios ejecutados. e. Practica predeportiva: Se realizará practica de fútbol adaptado, haciendo énfasis en la implementación de las distintas técnicas vistas en clase.

TIEMPO
a. Actividad 1: 20 minuto aprox. b. Hidratación: 05 minutos aprox. c. Actividad 2: 20 minutos aprox. d. Hidratación: 05 minutos aprox. e. Practica: 20 minutos aprox. Tiempo total aproximado para la segunda fase: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
a. Reto: Se les retará a los estudiantes realizar la mayor cantidad de burpies.

TIEMPO
a. Reto: 10 minutos aprox. Tiempo total aproximado para el reto: 10 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

a. Vuelta a la calma: A continuación, se realizarán desplazamiento en trote suave por 5 minutos. Posteriormente se hará trabajó de estiramiento iniciando desde el tronco inferior al superior. b. Retroalimentación: Se les pedirá a los participantes que nos compartan sus sensaciones acerca de la sesión de clase, como momentos divertidos, dificultades y mejoras, así mismo que propuestas tienen para próximas clases.

TIEMPO

Durante esta fase no se requieren elementos adicionales.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA AURORA			Nombre Instructor: JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ	
2. Fecha:	2022-09-23	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1176964494	MARIA ALEJANDRA ANDRADE	Asistio
1025149453	NICOLAS CHAPARRO	Asistio
1161215268	VALERY SOFIA DELGADO	No asistio
1066876973	LUZ ADRIANA ESPITIA	No asistio
1140923723	SHARON NICOLE GONZALEZ	Asistio
1011106137	JUAN DAVID GUZMAN	No asistio
1025326968	JOHAN SNEIDER JARAMILLO	Asistio
1146126677	JUAN JOSE MATUTE	No asistio
1043850542	ALEJANDRO JOSE OROZCO	No asistio
1022986002	JUAN ESTEBAN PARADA	Asistio
1029286695	MIGUEL ANGEL SAAVEDRA	Asistio
1064315290	MAURICIO ANDRES VARGAS	Asistio
1013633645	MARCOS ESTEBAN ZULUAGA	Asistio
1058274885	KEVIN ANDRES NIÑO	Asistio
1049936671	YESID DAVID MEDINA	No asistio
1031145159	GUISELYS LORENA TURIZO	No asistio
1022993929	CHAIRA JULIANA GRANADOS	Asistio
N37664641702	ANDRES EDUARDO MOLERO	Asistio