PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO GERARDO MOLINA RAMIREZ (IED) (GERARDO MOLINA RAMIREZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA**
3. FECHA:	2023-02-15	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:		9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaría la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal

PSICOSOCIAL :
Comprende la importancia del cuidado de su cuerpo, teniendo claro que el cuerpo nadie lo toca sin autorización

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
Experimenta las capacidades ordinativas y las conductas motrices de base del cuerpo.

SUBTEMAS :
Identifico diferentes movimientos caminando, trotando y corriendo a distintos ritmos.

IMPLEMENTACION :
pelotas de tenis, conos, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: cordinativos y juego de la lleva en cadena 6- Estiramiento general dinámico. 7- Charla corta de la importancia del cuidado de nuestro cuerpo como agente de derechos.

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADAEN SU TOTALIDAD TRABAJO COORDINATIVO Y MOTRIZ GENERAL. trabajaremos 10 minutos de salto de lazo o trote continuó. 1- Los estudiantes deben tener una pelota de tenis se deben desplazar de un punto A un punto B, mientras va caminando debe ir pasando la pelota alrededor de la cintura, luego haciendo 8 entre las piernas, pasando la pelota por debajo de cada pierna. 2- Ahora deben lanzar y atrapar caminando de un punto al otro, este trabajo se hará con mano derecha e izquierda con variantes. 3- los estudiantes van a tener la pelota y un cuaderno, deben poner la pelota sobre el cuaderno e intentar ir de un punto al otro sin que se caiga la pelota. Seguido de este ejercicio deber ir golpeando la pelota con el cuaderno sin dejarla caer. 4- Los estudiantes deben la pelota a su compañero y atrapa solo con mano derecha, luego solo mano izquierda y finaliza derecha i izquierda mientras hace un desplazamiento lateral corto. 5- Coordinación viso pedica en escalera de coordinación y cuadrado. Con variantes.Todos los ejercicios se harán caminando trotando y corriendo.

TIEMPO
70 min

RETO :
ACTIVIDADES
El estudiante debe realizar 10 lanzamientos para arriba girar y volver atrapar la pelota con la misma mano que lanzo.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico. Finalmente se hace intercambio de ideas y de experiencias en una retroalimentación de acuerdo a la actividad planteada en la clase incluyendo al formador y los temas psicosociales. .

TIEMPO
10 Min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. GERARDO MOLINA RAMIREZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2023-02-15	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146685485	Diego Alejandro Cuervo	Asistio
1028946292	ANGEL CAMILO MARTINEZ	Asistio
1031835318	Julian Estiben Garcia	Asistio
1031835941	Daniel Hernan Rubiano	Asistio
1027291446	Joseth Alexander Marin	Asistio
1031835823	Samuel Jacob Benitez	Asistio
1141524398	Thiago Acuña	Asistio
1031836156	Axel Andres Pomar	Asistio
1031831175	Cristian David Gil	Asistio
1019112084	Carlos Daniel Rocha	Asistio
1067918488	ANDRES FELIPE HERNANDEZ	Asistio