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:	2023-02-22	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	2
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 :
Explora la frecuencia rápida de movimiento del cuerpo a través de juegos pre-deportivos.

SUBTEMAS :
Exploro con la técnica adecuada los saltos bipodales, unipodales, en cunclillas, entre otros obstáculos que refuercen la agilidad y la capacidad motora y de coordinación del cuerpo.

IMPLEMENTACION :
Hidratación, Lazos y conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla corta de los objetivos de la clase y del tema mi cuerpo como agente de derechos. 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: Juego de calentamiento: Simón Dice: Los estudiantes deben hacer todas las cosas que simón indique que deben hacer como: saltar, trotar, traer algún objeto ect.

TIEMPO
20 Min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADAEN SU TOTALIDAD. TRABAJO DE ACONDICIONMIENTO FISICO POR MEDIO DE SALTOS BIPODALES, UNIPODALES Y MIXTOS. 1- los estudiantes se organizaran por grupos formando 4 sub grupos y trabajaremos un circuito de saltos por los cuales los estudiantes deben ir rotando. Ejercicio número 1. se hará un cuadrado de limitado por una na cuerda el estudiante se debe ubicar en el centro del cuadrado y la señal de la formadora debe empezar hacer saltos afuera y adentro del cuadrado por sus cuatro partes a pies juntos. 2- Siguiendo el esquema del ejercicio anterior los estudiantes deben saltar de forma combinada primero un pie luego el otro adelante, atrás, derecha, izquierda. 3- haremos como una estrella con 6 conos cada estudiante debe saltar de forma bipodal y darle una vuelta al cono que tiene a su espalda antes de hacer el otro salto, debe ser de forma coordinada. 4- Con el mismo esquema pero el estudiante debe saltar de forma lateral pie derecho, pie izquierdo y da la vuelta al cono ubicado a su espalda. 5- Haremos saltos Bipodales en forma de patinador y combinamos con salto a pie juntos por encima de las cuerdas el recorrido será ida y regreso. 6- haremos circuito de saltos en U los cuales se deben hacer a pies juntos y a pie derecho e izquierdo.

TIEMPO
70 Min.

RETO :
ACTIVIDADES
El reto consiste hacer la mayor cantidad de saltos posibles en 30 segundos.

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.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. GERARDO MOLINA RAMIREZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2023-02-22	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
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	No asistio
1019112084	Carlos Daniel Rocha	Asistio
1067918488	ANDRES FELIPE HERNANDEZ	Asistio