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:	2023-02-13	4. HORA:	Lunes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	1
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: coordinativos 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 haran 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:	2023-02-13	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Lunes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019117132	Maite Olarte	Asistio
1013275975	Yoselin Delcarmen Tordecilla	Asistio
1031832688	EMMANUEL BOHORQUEZ	Asistio
1031834771	Jeronimo Yopasa	Asistio
1073245355	Michael Santiago Mora	Asistio
1111688528	Cristian Bolivar	Asistio
1031834665	Juan Camilo Alvarado	Asistio
1031835349	Jeferson Stiven Pulido	Asistio
1220216780	Jose Esteban Alfonso	Asistio