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:	2023-02-14	4. HORA:	Martes,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 :
Realiza actividades de carácter lúcido y recreativo para integrarse y reconocer a sus compañeros después de su receso escolar

COGNITIVA :
Comprender el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral.

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

LUDICA :
Reconocer a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés.

TEMA :
Realiza actividades de carácter lúdico y recreativo para integrarse y reconocer a sus compañeros después de su receso escolar

SUBTEMAS :
Aplico mis conocimientos previos en juegos de integración para desarrollarlos con mis compañeros

IMPLEMENTACION :
Hidratación,pelotas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase y proyección de video de trabajo en equipo y de que sistema rodean los NNAJ. 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: simón dice. Consiste en que uno de los estudiantes hará el papel de simón y el resto de estudiantes deben hacer en el menor tiempo lo que simón ordene. 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 1- haremos carreras de relevos por equipos con diferentes variantes como llevando un elemento, corriendo, de frente, etc. 2- Carrera con un pie: Se trazan en el lugar disponible dos líneas paralelas a 10 metros de distancia una de la Otra, de tal manera que una hará de salida y otra de llegada; los estudiantes se Organizaran en fila y con una buena distancia entre ellos. Cada uno se apoya en un solo Pie, conservando en otra levantado hacia atrás y sosteniéndolo con una de sus manos. Cuando la formadora de la orden, los participantes saldrán saltando a la línea de llegada, Ganando el primero que llegue sin haber cometido faltas. Se consideran faltas: 1. apoyar los dos pies en el suelo. 2. cambiar de pie durante la carrera. Si alguna de las anteriores ocurre el participante debe regresar a la línea de partida e Iniciar de nuevo 3- juego del inquilino, consiste en que van hacer grupos de 4 estudiantes tres será casa cogidos de las manos y el otro en el centro será el inquilino cuando se le ha instrucción deben cambiar de casa o de inquilinos pierde el que no haga el cambio. 4- Juego propuesto por los estudiantes. 5- Mini partidos de futbol.

TIEMPO
70 Min.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar plancha durante 20 segundos desde posición abajo codos extendidos y apoyo puntas de pies elevar una mano y tocar el hombro contrario contar el número de repeticiones puedes competir con Tu hermano

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:	2023-02-14	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031824436	Emily Jasneidy Parra	Asistio
1031825981	Andres Felipe Munevar	Asistio
1235241397	Sebastian Javier Assor	Asistio
1070822224	Brainer Dejesus Garces	Asistio
1013273686	Daniel Santiago Lopez	Asistio
1014248525	Daniel Santiago Mojica	Asistio