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:	2023-02-21	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:		9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física.

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 autorización

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

TEMA :
Identifica sus capacidades físicas en la ejecución del centro de interes

SUBTEMAS :
Comprendo la importancia de desarrollar mis capacidades físicas como la fuerza para la ejecución del deporte

IMPLEMENTACION :
Hidratación.

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

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADAEN SU TOTALIDAD. Primera fase que realizaran los estudiantes para poder identificar su estado fisico e como inician los escolares. CIRCUITO DE FUERZA GENERAL: TRABAJAMOS TREN SUPERIOR Y INFERIOR: para estos ejercicios los estudiantes solo deben tener el peso de su propio cuerpo para mejorar su fuerza los ejercicios a realizar son: 1- Flexiones de codo. 2- puente. 3- Elevación de brazo a 90 grados. 4- plancha. 5- Plancha en movimiento. 6- Abdominales. 8- Sentadilla tradicional. 9- Zancada frontal. 10- Elevación lateral. 11- Escalador. 12- Burpees. Este circuito de fuerza lo haremos tres series de 30 segundos de trabajo por 30 segundos de descanso entre cada ejercicio.

TIEMPO
70 min.

RETO :
ACTIVIDADES
El reto consiste hacer placha por mas de 30 seg, el que lo logre sera el ganador

TIEMPO
20 min.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION de lo trabajado en la sesión de clase Vuelta a la calma caminamos y vamos hacer trabajos de respiración para bajar pulsaciones Estiramiento general dinámico Se realizan ejercicios de estiramiento individuales, involucrando todos los grupos musculares del cuerpo.

TIEMPO
10 min.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. GERARDO MOLINA RAMIREZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2023-02-21	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
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