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:	2023-02-28	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
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 :
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 en cuenta su auto estima,autoimagen y autoconcepto.

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

TEMA :
Asocia la coordinación dinámica general como una de las capacidades físicas propias del deporte

SUBTEMAS :
Realizo diferentes tareas de manejo de elemento a nivel coordinativo

IMPLEMENTACION :
hidratacion.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase. Intercambio de ideas sobre el tema de me pongo en el lugar del otro. 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. Calentamiento por medio de Juego la casa está sucia: el grupo de estudiantes se debe dividir en dos sub grupos que estarán ubicados en un terreno delimitado cada estudiante con una pelota de papel en la mano, deben hacer de cuenta que el espacio delimitado es su casa la cual deben tener limpia todo el tiempo. Cuando la formadora de la instrucción cada estudiante debe lanzar su pelota a la zona contraria y tratar de sacar las pelotas que el otro equipo les lance y así sucesivamente, cuando la formadora pite se deben quedar quietos para contar cual casa quedo con más pelotas y este será el equipo perdedor. 4. Estiramiento general dinámico.

TIEMPO
20 Min.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
COORDINACION GENERAL DINAMICA. 1- Los estudiantes deben ubicar en línea recta el lazo o cordones simulando una línea recta, el primer ejercicio es ir ida y regreso por todo el lado en pico y pala, el recorrido debe ser caminando paso a paso. 2- El recorrido es el mismo ida y regreso pero haciendo saltos amplios a un solo pie, pero utilizando derecha y izquierda, es decir salto apoyado en pie derecho y caigo en pie izquierdo , siempre debe quedar sobre el lazo. 3- se deben ubicar al lado derecho del lazo con los pies juntos vamos hacer saltos de lado a lado ida y regreso. 4- El mismo recorrido pero ahora vamos a utilizar dos apoyos, lo haremos pie derecho al lado derecho del lazo y mano izquierda , lado izquierdo del lazo, en un salto debemos avanzar y cambiar los apoyos , así sucesivamente todo el recorrido ida y regreso. en este caso no debemos tocar el lazo con ningún apoyo. 5- los estudiantes van a estar parados sobre el lazo de forma lateral, deben dar media vuelta y caer sobre el lazo mirando al otro lado, así sucesivamente todo el recorrido.

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 un compañero.

TIEMPO
20 Min.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentación de lo trabajado en la clase y el componente psicosocial, vuelta a la calma regulando pulsación con trabajos de respiración. Estiramiento general.

TIEMPO
10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria