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:	2023-03-08	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	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 de su Auto cuidado en su vida cotidiana.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
Explora las capacidades físicas de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad durante diferente actividades de carrera.

SUBTEMAS :
Realizo ejercicios de carrera en diferentes direcciones mejorando la resistencia y velocidad.

IMPLEMENTACION :
hidratacion.

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 en escalera de coordinación. 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 DE RESISTENSIA Y VELOCIDAD POR MEDIO DE CARRERAS. 1- Trabajaremos salto de lazo y carrera continua de 10 min. 2- Los estudiantes de organizaran por grupos de 5 para hacer el trabajo de carrera que consiste en hacer un recorrido de 5 metros delimitado cada metro por un cono al cual debe ir corriendo a máxima velocidad tocar el primer platillo y regresar ,luego el segundo y regresar al punto de partida, así sucesivamente hasta llegar al último platillo. 3- trotar libremente por el espacio delimitado. 4- trotar libremente por el espacio a diferentes ritmos. 5- trotar y a la señal de la formadora agruparse según el número que ella indique 6-,trotar formando figuras geométricas según indique la formadora. 7- trotar en hileras de 5 estudiantes y el último debe llegara ocupar el primer lugar.

TIEMPO
70 Min.

RETO :
ACTIVIDADES
El reto es lograr hacer la mayor cantidad de saltos en un min.

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:	2023-03-08	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
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	No asistio
1031836156	Axel Andres Pomar	Asistio
1031831175	Cristian David Gil	Asistio
1019112084	Carlos Daniel Rocha	Asistio
1067918488	ANDRES FELIPE HERNANDEZ	Asistio