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:	2023-03-15	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	5
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 para su vida cotidiana.

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

TEMA :
Realiza ejercicios de coordinación general dinámica.

SUBTEMAS :
Experimento y resuelvo situaciones sencillas de equilibrio estático, dinámico y mixto

IMPLEMENTACION :
: Hidratación, Lazos y conos y pelotas de tenis

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 Juego de calentamiento llamado quítele la cola al burro : El grupo se divide en dos subgrupos los integrantes de un grupo tendrán una cola cada uno el equipo contrario debe intentar quitarle a todos la cola cuando esto suceda cambian de roles, ganara el equipo que quite en menos tiempo la cola de los otros estudiantes.

TIEMPO
20 Min.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADAEN SU TOTALIDAD. TRABAJO DE COORDINACION GENERAL DINAMICA. 1-Iniciaremos con ejercicio de equilibrio estático los estudiantes de forma individual deben pararse en un solo pie su otro pie debe estar pisando en que está en el suelo y sus brazos arriba en posición de casa. 2- Los estudiantes harán posición de 4 con las piernas y sus brazos a los lados 3- luego haremos posición de Superman 4-por ultimo haremos balanceo sobre una piernas todos estos ejercicios se van a trabajar con pie derecho e izquierdo por un tiempo de 15 seg. 5- Haremos carreras de relevos por equipos los estudiantes deben hacer un recorrido en línea recta llevando un palo de escoba en la palma de su mano sí que se caiga, el recorrido es ida y regreso suma un punto el equipo que pasen todos los integrantes primero. 6- haremos carrera de relevos cada equipo tendrá 2 hojas marcadas DERECHO Y IZQUIERDO se pondrán en el piso y debe ir avanzando pisando las hojas, pero como solo son dos hojas debe poner pie derecho y ponerlo en la hoja que corresponda y ir avanzando alza la hoja y avanza y así sucesivamente hasta hacer todo el recorrido si pone el pie que no es debe iniciar el recorrido de nuevo, sumara punto el equipo que termine primero.7-Los estudiantes se ubicaran por parejas con una pelota de tenis la cual deben lanzar a su compañero pero los dos deben están con solo un pie apoyado en el piso, lanzaran con mano derecha y atrapa con derecha y luego trabajamos mano Izquierda. 7- Trabajo de coordinación ojo-pie en escalera de coordinación.

TIEMPO
70 Min.

RETO :
ACTIVIDADES
El reto consiste hacer la mayor equilibrio en posición de superman cambiando pie de apoyo , gana el estudiante que se sostenga mas tiempo.

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

10Min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. GERARDO MOLINA RAMIREZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2023-03-15	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
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	No asistio
1111688528	Cristian Bolivar	Asistio
1031834665	Juan Camilo Alvarado	Asistio
1031835349	Jeferson Stiven Pulido	Asistio
1220216780	Jose Esteban Alfonso	Asistio