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:	2023-03-09	4. HORA:	Jueves,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 :
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 de su Autocuidado

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

TEMA :
Combina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales

SUBTEMAS :
Identifico diferentes superficies de contacto en el pie por medio de actividades ludicas

IMPLEMENTACION :
Hidratación,Balones y conos

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 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 SUPERFICIES DE CONTACTO. - Por medios de ejercicio dinámicos con balón, los estudiantes deben hacer conducción con las diferentes superficies borde externo, interno, planta de pie, empeine, de contacto según indique la formadora identificando cada una de ellas. Vamos a ubicar los 4 elementos en forma de cuadro: 1. Dentro del cuadro va a realizar control con los dos bordes internos por 30 segundos en cualquier sentido, cuando termina realiza control con borde interno con los dos pies al rededor del cuadro por 15 segundos y finaliza con 10 payasitos. 2.- Dentro del cuadro realiza skipping sobre el balón y lo va llevando en cualquier dirección dentro del cuadro con la planta de los pies, lo realiza por 30 segundos, cuando termina realiza control con planta de pie al rededor del cuadro por 15 segundos y finaliza con 10 payasitos. 3. - Dentro del cuadro, realiza pase con empeine y con un poco más de fuerza, de tal modo que deba reaccionar rápidamente y no deje salir el balón del cuadro, lo detiene con planta de pie y finaliza con 10 payasitos. 4. - Dentro del cuadro con planta de pie, pisa y jala el balón, lo deja rodar y se ubica de nuevo para realizar el mismo ejercicio, pero con el otro pie. Cuenta 20 toques entre derecho e izquierdo y finaliza con 10 payasitos.

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 el que más haga en un minuto será el ganador.

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.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. GERARDO MOLINA RAMIREZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2023-03-09	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028947825	Joan David Martinez	Asistio
1049322916	Luis Fernando Lopez	Asistio
N148974958505	Erik Gabriel Marcano	Asistio
N37664712642	Nickolas Gabriel Alexander Reyes	Asistio
1014879988	Daniel Santiago Rodriguez	Asistio
N37664357546	Junior Andres Cervantes	Asistio
1028948885	MICHAEL ANDRES CABALLERO	Asistio