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:	2023-03-14	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	5
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 :
Realiza ejercicios y movimientos de naturaleza coordinativa y técnica, manejando segmentos corporales de forma global y segmentaria

SUBTEMAS :
Identifico la coordinación dinámica general a través de juegos y la relaciono con las capacidades físicas básicas

IMPLEMENTACION :
Hidratación, lazos , aros.

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: Quitele la cola al burro. Estiramiento General Dinamico.

TIEMPO
20 Min.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ESTASESION DE CLASE SE REPETIRA HASTAQUE SEA EJECUTADAEN SU TOTALIDAD TRABAJO DE 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. 6- Los estudiantes harán un recorrido de un punto A un punto B lanzando una pelota de tenis arriba y debe atraparla con variantes, solo mano derecha, luego mano izquierda etc.7- Por parejas con una pelota de tenis se harán a unos 2 metros de distancia y se lanzaran la pelota con mano derecha y deben atrapar con la mano derecha luego con izquierda iremos poniéndole más distancia en tres si para dificultar el ejercicio. 8- Coordinación viso pedica 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 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:	2023-03-14	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
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