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:	2023-03-21	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	6
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 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 :
Experimenta diversas expresiones lúdicas, de juego y deportivas, que le permiten el desarrollo de movimientos más amplios con su cuerpo

SUBTEMAS :
Reconozco la velocidad de desplazamiento como capacidad física por medio de actividades que la desarrollen

IMPLEMENTACION :
Hidratacion,balones,aros.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase. Intercambio de ideas sobre el autocuidado y los rasgos de cada estudiante. 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
ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SE EJECUTE EN SU TOTALIDAD. 1-EL OSO: EL OSO El oso, el oso Cuidado con el oso, Que te quiere coger, Si ves que se levanta échate a correr. Se formará un círculo y habrá una persona en la mitad; estas empezaran a cantar, cuando se termine la canción la persona que está en la mitad debe salir acoger sus compañeros y las que cojan se hacen en la mitad. 2-velocidad y carrera: Los estudiantes formarán dos equipos, cada grupo se ubicará en filas de modo que queden frente a frente enumerándose para quedar en pareja (es decir habrán dos 1, dos 2), a cierta distancia de las filas estarán ubicadas figuras o elementos. Luego el instructor nombrará cualquier número y el objeto a coger, los números señalados de cada equipo deberán salir corriendo a atrapar el elemento indicado, el integrante que primero lo coja, ganará un punto para su respectivo equipo. 3- Los estudiantes se ubican en la línea inicial por parejas cada pareja con un balón, la formadora pedirá que se ubiquen de espalda al campo y al sonido del silbato la formadora patea el balón y los estudiantes deben salir en velocidad en busca del balón el primero que llegue al balón sumara un punto, gana el equipo que sume 10 puntos. 4-Trabajaremos velocidad de reacción desde diferentes posiciones y variantes, sentados, acostados boca arriba, boca abajo.5- juego 5 Vs 5

TIEMPO
70 Min.

RETO :
ACTIVIDADES
El reto es hacer control de balón, mas de 10 toque al balón sin que se caiga, con su pierna hábil

TIEMPO
20 Min.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
trote suave hasta bajar pulsaciones. estiramiento de corta duración (10seg)por ejercicio. finalmente se hace intercambio de ideas y de experiencias en una retroalimentacion de acuerdo ala actividad planteada en la clase incluyendo al formador.

TIEMPO
10 Min.