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:	2023-05-03	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar múltiples formas de movimientos con y sin el elemento, aprendiendo por medio de mi experiencia.

COGNITIVA :
Reconocer la importancia de la actividad física y el deporte como medio de aprendizaje y formación integral.

PSICOSOCIAL :
Comprende la importancia de su Auto cuidado en su vida cotidiana.

LUDICA :
Explorar a partir del juego un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
Realizo Fuerza y velocidad individual de un elemento a otro

SUBTEMAS :
Realizo Fuerza y velocidad individual de un elemento a otro

IMPLEMENTACION :
Hidratacion,balones,aros,conos , Escalera de coordinación

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. TRABAJO DE FUERZA Y DE VELOCIDAD 1- Los estudiantes de van a dividir en dos grupos de la misma cantidad para trabajar dos circuitos donde se harán trabajos de fuerza y velocidad. haran15 segundos de esfuerzo de tipo pliométrico (saltos) - 15 segundos de recuperación 15 segundos de carrera - 15 segundos de recuperación Se mezcla el trabajo de fuerza y de carrera. 2-1 Divididos de la misma forma saltos laterales, saltando los pies juntos sobre los conos en un movimiento de ida y vuelta. 2.2 saltos en todas las direcciones (de frente, de espaldas, de lado) sobre pequeñas vallas en forma de cruz. 2.3: Saltos frontales hacia atrás, salto frontal hacia atrás una pierna. Estabilizar en cada aro. 2.4: saltos con vallas medianas. 2.5: propiocepción, sobre una pierna, tocar los conos que están dispuestos alrededor del jugador. 2.6: frecuencia en la escalera Los Estudiantes harán de un grupo harán carrera 1: 10 segundos de carrera de ida y vuelta. 2: 10 segundos de carrera de ida y vuelta con un doble cambio de dirección en la mitad del recorrido. 3:10 segundos de carrera - ir alrededor de cada cono. 4: 10 segundos de carrera - correr hacia adelante y caminar hacia atrás. 5: 10 segundos de carrera - pasos rápidos, de ida y vuelta. 6: 10 segundos de carrera - carrera en zigzag con cambio de dirección. En forma 10-20, por ejemplo: 10 segundos de ejercicios de fuerza / 20 segundos de recuperación / 10 segundos de carrera / 20 segundos de recuperación / 10 segundos de ejercicios de fuerza... etc...Este trabajo se hará un grupo trabaja fuerza y el otro trabaja carrera luego cambiaremos los roles.

TIEMPO
70 Min.

RETO :
ACTIVIDADES
reto consiste en hacer la mayor cantidad de flexiones de codo en 30 segundos.

TIEMPO
20 Min.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentación de lo trabajado en la clase y el componente psicosocial, vuelta a la calma regulando pulsación con trabajos de respiración. Estiramiento general dinamico de todos los grupos musculares.

TIEMPO
10 Min.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. GERARDO MOLINA RAMIREZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2023-05-03	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 11	
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	Asistio
1111688528	Cristian Bolivar	Asistio
1031834665	Juan Camilo Alvarado	Asistio
1031835349	Jeferson Stiven Pulido	Asistio
1220216780	Jose Esteban Alfonso	Asistio
1083007518	Darellk Isai Cubides	Asistio
1028950446	JULIAN EMILIO CASTELLANOS	Asistio
1024563806	WESLY SEBASTIAN MONROY	No asistio
1013275402	Nicolas Stiven Motivar	Asistio