PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2024-11-13	4. HORA:	Miercoles,06:00:00,08:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalezco mi velocidad de reacción en combinación con el salto.

COGNITIVA :
Identifico las secuencias motrices en las pruebas combinadas.

PSICOSOCIAL :
Vinculo dinámicas colectivas que promuevan la comunicación asertiva para la solución de conflictos.

LUDICA :
A partir de la práctica de distintas formas jugadas me relaciono con mis compañeros y fortalezco la comunicación.

TEMA :
El salto.

SUBTEMAS :
Solución de conflictos.

IMPLEMENTACION :
Platillos, aros, conos y balones.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
a. Saludo: De acuerdo con los lineamientos entregados se realizará saludo y bienvenida a los participantes (Nombre del programa, llamado a lista, cuidados general y otras indicaciones de la dinámica de clase). En el salón. b. Recomendaciones generales: Se expondrá de manera simple la secuencia para la sesión del día y su relación con los aprendizajes esperados, adicionalmente se harán recomendaciones sobre el equipamiento que se utilizará, preferiblemente ropa y zapatos cómodos. En cuanto al escenario se darán pautas para su uso. Finalmente se recomendará mantener líquido e hidratar cada vez que sea necesario, preferiblemente agua. c. Entrada en calor: Inicialmente se realizará trote continuo alrededor del escenario deportivo (cuatro vueltas). A continuación, se realizará el juego denominado: “ladrón de balones”. Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado, cuando un participante sea tocado por quien lleva el balón, este deberá quedara fuera del espacio demarcado en una hilera, cada vez que el balón toque el suelo, uno de los jugadores previamente eliminados podrá reingresar al juego. Posteriormente se formará un círculo y se lanzará una pelota entre todos los participantes, quien reciba la pelota deberá compartir un momento difícil de su vida.

TIEMPO
a. Saludo: 5 minuto aproximadamente. b. Recomendaciones generales: 5 minutos aproximadamente. c. Entrada en calor: 10 minutos aproximadamente. Tiempo total aproximado para la primera fase: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
a. Actividad 1: Actividad 1: Los participantes por grupos de 4 estudiantes. Posteriormente deberán iniciar trabajo de carrera y saltos por turnos. b. Hidratación y Feed-back: Los participantes tomarán un breve descanso y aprovecharán para hidratar, mientras se hacen preguntas al azar sobre la relación de los objetivos y los ejercicios ejecutados. c. Actividad 2: Siguiendo la dinámica del ejercicio anterior se deberán realizar desplazamientos por parejas y trios. d. Hidratación y Feed-back: Los participantes tomarán un breve descanso y aprovecharán para hidratar, mientras se hacen preguntas al azar sobre la relación de los objetivos y los ejercicios ejecutados. e. Practica predeportiva: Se realizará una práctica autónoma de actividades que llevan implícitas las habilidades motrices relacionadas con el atletismo, haciendo énfasis en la implementación de las distintas técnicas vistas en clase.

TIEMPO
a. Actividad 1: 20 minuto aprox. b. Hidratación: 05 minutos aprox. c. Actividad 2: 20 minutos aprox. d. Hidratación: 05 minutos aprox. e. Practica: 20 minutos aprox. Tiempo total aproximado para la segunda fase: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
a. Reto: Se les retará a los niños a realizar la mayor cantidad lanzamientos al aire del balón o pelota, sin que este toque el suelo.

TIEMPO
a. Reto: 10 minutos aprox. Tiempo total aproximado para el reto: 10 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

a. Vuelta a la calma: A continuación, se realizarán desplazamiento en trote suave por 5 minutos. Posteriormente se hará trabajó de estiramiento iniciando desde el tronco inferior al superior. b. Retroalimentación: Se les pedirá a los participantes que nos compartan sus sensaciones acerca de la sesión de clase, como momentos divertidos, dificultades y mejoras, así mismo que propuestas tienen para próximas clases.

TIEMPO

a. Vuelta a la calma: 15 minuto aprox. b. Retroalimentación 05 minutos aprox. Tiempo total aproximado para la fase final: 20 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ	
2. Fecha:	2024-11-13	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,06:00:00,08:00:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	ATLETISMO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028876895	SARA GABRIELA AGUILAR	Asistio
1140928300	NICOLAS SANTIAGO AGUIRRE	Asistio
1140928563	IVAN SANTIAGO ALZATE	Asistio
1033789549	MARIA SOFIA BARRIOS	Asistio
1033776454	AYLIN VIVIANA BLANCO	Asistio
1063970337	JUAN DANIEL BORREGO	Asistio
1140925899	ANDRES FELIPE BRAVO	Asistio
1140927719	AARON SANTIAGO CASTRO	Asistio
1140927631	JHOSEP ESTEBAN CONTRERAS	Asistio
1023015471	JEIDY YORLADYS CORZO	Asistio
1140925063	LAURENS TALIANA GARCES	Asistio
1024562601	JUAN MATHIAS GONZALEZ	Asistio
1140928350	LIZETH YULIANA GONZALEZ	Asistio
1140927814	CRISTIAN DAVID LOPEZ	Asistio
1140926873	KELLER STICK MARULANDA	Asistio
1140926792	HIAN SANTIAGO JIMENEZ	Asistio
1140928098	JUAN SEBASTIAN OLARTE	Asistio
1016733708	ANDRES DAVID PRATO	No asistio
1106787699	ALEJANDRO QUIJANO	No asistio
1028790280	IAN ANDREY RIAÑO	Asistio
1023018350	DULCE SALOME RIVEROS	Asistio
1065379120	ISABELLA LUCIA ROMERO	Asistio
1095315777	VALENTINA ROMERO	Asistio
1140927406	DAMIAN ANDRES RUIZ	Asistio
1140927920	IAN FELIPE SANCHEZ	Asistio
1222207399	DILAN JAVIER ZUBIRIA	Asistio
N37664695230	LEIBER ALEXANDER MONTERO	No asistio
1011234822	JEAMPIER MONTENEGRO	Asistio
1016733228	EMANUEL GONZALEZ	Asistio