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:	2024-11-14	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalezco mi velocidad de reacción desde distintas posturas.

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 :
Velocidad de reacción.

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 se organizarán en diversas posiciones e inciarán trabajos de velocidad en espacio reducido. 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 mientras se lanza y se atrapa un elemento, sin embargo, en esta ocasión se deberá realizar con un compañero. 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.a. Hidratación: 05 minutos aprox. e.b. 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.a. 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:	2024-11-14	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	ATLETISMO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140926536	VALERY MARIANA AGUDELO	No asistio
1011224895	JOSE DAVID BARRETO	No asistio
1033775769	ASHLEY SALOME BEDOYA	No asistio
1118305243	DANIEL ESTEBAN BORRERO	No asistio
1028683129	ZHARICK SOFÍA BOTERO	No asistio
1025073183	JUAN JOSE CASTILLO	Asistio
1074134572	JEFRY ALEJANDRO GAMBOA	Asistio
1140926346	JESUS DAVID GARAVITO	Asistio
1140927819	ALEJANDRA SALOME GARCIA	No asistio
1088017448	KELLY YULIANA GUARIN	Asistio
1028622107	SAMUEL MARTIN GUZMAN	No asistio
1023012987	SARA VALENTINA HERNANDEZ	Asistio
1140925087	ISABELLA HERNANDEZ	No asistio
1027533878	MARIANA HERNANDEZ	Asistio
1011228565	MARIA VALERIA CELIS	Asistio
1140926754	ANDREA YULIANA HERRERA	No asistio
1029289496	JORGE ENRIQUE LANCHEROS	Asistio
1140926163	SARA VALENTINA LOPEZ	Asistio
1024567443	JOHAN SAMMIR MONTERO	No asistio
1023012057	LUCIANA PEDRAZA	Asistio
1220215553	SAMUEL DAVID PEÑA	Asistio
1011225403	CARLOS SAMUEL RAIGOSO	Asistio
1065378816	KAROL SOFIA ROMAN	No asistio
1011228221	JERONIMO SAAVEDRA	No asistio
1140926428	ESTEBAN DAVID SIMACA	Asistio
1028620849	JHOAN SANTIAGO SUAREZ	No asistio
1029290884	JHOAN ALEXANDER ULLOA	No asistio
1140926997	SARA SOFIA VALDERRAMA	Asistio
1121908177	JEFERSSON CAMILO VARGAS	Asistio
1140927051	SARA ISABELLA ZORRO	Asistio