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:	2024-11-15	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
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:	2024-11-15	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	ATLETISMO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023000394	JOSE FERNANDO ALVAREZ	No asistio
1140926565	LUCIANA AVILA	No asistio
1066292605	ANDRES FELIPE BARON	No asistio
N37664554195	ELIANYELIS VALENTINA CHIRINOS	Asistio
1140922042	DILAN YARID GARCIA	No asistio
1021685911	KEITY JULIANA GIL	Asistio
1027534614	ANDRES FELIPE GONZALEZ	No asistio
1033785788	EMILY HUERTAS	Asistio
1222204532	JOSHUA EMANUEL LOPEZ	No asistio
1140926247	SARA SOFIA MARTINEZ	Asistio
1029291472	DANIEL ALEJANDRO MEJIA	Asistio
1140927083	HELYN GABRIELA MENDEZ	Asistio
1065008841	CELESTE MERCADO	Asistio
1140923289	KEVIN SANTIAGO MORA	Asistio
1023010845	MARIANA MORALES	Asistio
1107516045	NOLAN ALEJANDRO MUÑOZ	No asistio
1011227557	JHOAN DAVID OROZCO	No asistio
1011230227	JEICOB MESTRA	Asistio
1069002417	MARIA FERNANDA PEÑA	Asistio
1033768186	JUAN PABLO PINZON	Asistio
1011230428	ETHAN JOR EL RINCON	No asistio
1140926857	MELANY RODRIGUEZ	Asistio
1222206448	MARIA PAULA RUBIANO	Asistio
1140926728	LAURA CAMILA SALAMANCA	Asistio
1054681664	LAURA SOFIA VARGAS	No asistio
1141330217	JUAN SEBASTIAN YARA	No asistio
1140926551	JOUNEY ESTEBAN RUEDA	Asistio