PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOMAS CIPRIANO DE MOSQUERA (IED) (TOMAS CIPRIANO DE MOSQUERA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Yeimy Marcela Calderon Garzon**
3. FECHA:	2021-05-10	4. HORA:	Lunes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ejecuta una diversidad de movimientos básicos que responden a las necesidades técnicas de diferentes test físicos.

COGNITIVA :
Realiza variados ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés por medio de test físicos manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentaria.

PSICOSOCIAL :
Identifica la práctica deportiva como un medio para el desarrollo de valores.

LUDICA :
Identifica al juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse con sus compañeros.

TEMA :
video higiene personal, coordinación general, test, superficie de contacto, video familia, reto

SUBTEMAS :
hábitos de aseo personal, test técnico y físico, coordinación óculo-manual, pie (borde interno-externo, empeine, planta, punta-talón). Video mi familia es mi familia, reto con bombas.

IMPLEMENTACION :
Zapatos, balón, bombas, botellas plásticas, libro. Pelotas plásticas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Video: higiene personal para niños. Movilidad Articular: los movimientos en cada articulación serán repetidos. Se puede comenzar por los tobillos y ascender por el cuerpo. Otra opción es comenzar por las muñecas y luego descender. Abarcarán tobillos, rodillas, cadera, tronco, hombros, cuello, codos y muñecas. Consisten en flexiones, extensiones y rotaciones de las articulaciones. Girar tobillos, levantar las rodillas hacia la cadera, mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás, estirar y flexionar brazos. Calentamiento: estimular el ritmo cardíaco, camino suavemente adelante-atrás, camino con movimiento de brazos adelante atrás, camino elevando piernas, camino flexionando tronco hasta tomar los pies, troto elevando rodillas, troto elevando talones a glúteos, me desplazo lateralmente cruzando piernas, corro en zigzag, skipping en el puesto, salto en el puesto abriendo y cerrando brazos y pies. Hidratación

TIEMPO
3' 6' 11'

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Test físicos: test flexibilidad miembros inferiores, test de sentadillas 30 seg. Test abdominales 30 seg. Test flexiones de codo con apoyo de rodillas. Test de salto largo sin impulso. Coordinación óculo-manual: ir caminando pasar la pelota alrededor del cuerpo, caminar pasar por debajo de las piernas, caminar subir las piernas y pasar la pelota. En posición estática lanzar y atrapar el balón. camino lanzo el balón al aire dejo rebotar y atrapo con las manos. Lanzo mano dominante y no dominante. Lanzo y atrapo a mano cambiada. Superficies de contacto: borde interno, externo contra la pared, lanzar balón y golpear con empeine atrapar con las manos. Variante pie no dominante. Muslo y mano, muslo dominante y no dominante. Cabeza mano. Video mi familia es mi familia.

TIEMPO
18' 12' 14' 22' 4'

RETO :
ACTIVIDADES
Avanzar saltando con la bomba sosteniéndola con los pies con las manos atrás, dominar la bomba solo con la cabeza y demás parte del cuerpo que no sean las manos, el acudiente infla una bomba y la suelta para que el niño la atrape.

TIEMPO
10'

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentación: Importancia de reconocer que niños, niñas, adolescentes y jóvenes como sujetos de derechos. Derecho a tener una familia; . La importancia de los valores. Estiramiento todos los grupos musculares: inclinadores laterales del cuello, deltoides, musculatura dorsal, extensores del codo y aductores del hombro. Musculatura lumbar, flexores de la rodilla, extensores de la rodilla, aductores, flexores plantares.

TIEMPO
6' 7' 7'

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. TOMAS CIPRIANO DE MOSQUERA			Nombre Instructor: Yeimy Marcela Calderon Garzon	
2. Fecha:	2021-05-10	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141128686	JOHAN DAVID LEON	Asistio
1145226370	MATIAS SARAVIA	Asistio
1141523146	ANDRES FELIPE CARDENAS	Asistio
1141128254	SAMUEL LOPEZ	Asistio
1145226465	JUAN SEBASTIAN MANJARRES	Asistio