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:	2021-05-12	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	3
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 capacidades condicionales con el movimiento del cuerpo a través de juegos pre deportivos.

COGNITIVA :
identificar las capacidades condicionales con el movimiento del cuerpo a través de juegos pre deportivos.

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 empatía, coordinación general, superficie de contacto, capacidades físicas, video familia, reto

SUBTEMAS :
como desarrollar la empatía familiar, coordinación óculo-manual y viso pedica. Cabeza: frontal, parietal, pecho, bajo vientre. Capacidad Video igualdad y no discriminación, reto con papel higiénico.

IMPLEMENTACION :
Zapatos, balón, bombas, botellas plásticas, libro. Pelotas plásticas, papel higiénico, tapete. Pelota de tenis.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Video: como desarrollar la empatía familiar. 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
2' 6' 12'

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
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. Botella en la cabeza ir y volver. Sostener botella con los dedos. Saltar adelante-atrás con la botella en medio de las piernas. Sostener botella de bajo de los muslos junto con el gemelo avanzar pata coja. Cambiar de pierna. Sostener una pelota de tenis con la botella avanzar cruzando los pies. Con la otra mano. Realizar ida y vuelta llevando la botella con los pies sin bajarlos. Acostados boca arriba coger botella con los pies lanzarla a las manos y viceversa. Superficies de contacto: ejercicios de cabeza frontal, parietal, pecho, bajo vientre, variantes. Video igualdad y no discriminación.

TIEMPO
18' 18' 24' 10'

RETO :
ACTIVIDADES
Equilibrio dinámico: caminar en línea recta con las manos hacia a los lados ida y vuelta. Caminar en zigzag por dentro de los conos. Correr por entre los conos llegar al tapete y hacer posición de avión. Juego del mesero ir y devolverse por los demás vasos plásticos por medio de los conos.

TIEMPO
10'

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentación: Importancia de reconocer que niños, niñas, adolescentes y jóvenes como sujetos de derechos. Derecho igualdad y no discriminación; importancia de la empatía familiar. 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
5' 5' 10'

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:	2021-05-12	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1145226370	MATIAS SARAVIA	Asistio
1141128228	DILAN JHOEL CASTELLANOS	Asistio
1023167525	SAMUEL YESID CADRAZCO	Asistio
1141128686	JOHAN DAVID LEON	Asistio
1141523146	ANDRES FELIPE CARDENAS	Asistio
1028498889	JUAN ESTEBAN JIMENEZ	Asistio
1030647243	MICHAEL STEVEN CASAS	Asistio
1032470781	CARLOS ALONSO GALINDO	Asistio