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:	2021-05-19	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realiza variados ejercicios y movimientos correspondientes a los estiramientos estáticos en donde se incluyan estiramientos activos, pasivos e isométricos.

COGNITIVA :
Ejecuta una diversidad de movimientos básicos que reconocen la técnica de los estiramientos dinámicos en donde se incluyan saltos y balanceos.

PSICOSOCIAL :
Durante la tercera semana del mes proyectare el video EL VALOR DEL RESPETO PARA LA SOLUCION DE PROBLEMAS, y generare una conversación con los niños y niñas sobre que entendemos con el valor RESPETO.

LUDICA :
Identifica al juego como una forma lúdica para aprender la técnica de diversidad de movimientos en los estiramientos dinámicos, pasivos, sostenidos.

TEMA :
Realizo y descubro la flexibilidad de mi propio cuerpo potenciándolo a su mayor capacidad. Coordinación básica. Coordinación General. Flexibilidad. Superficies de contacto. Video: El valor del respeto para la solución de problemas.

SUBTEMAS :
Video: Conocimiento del medio-responsabilidad en casa. Lanzar, atrapar, saltar. Equilibrio, viso motriz-óculo podal. Dinámica. Pie-muslo. Video: El valor del respeto para la solución de problemas.

IMPLEMENTACION :
Zapatos, medias, vasos, palo de escoba, palo recogedor, canecas, balón, pelotas plásticas, hojas reciclables, papel higiénico, bombas, peluches.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Video: Conocimiento del medio-responsabilidad en casa. Elongación muscular y calentamiento: cuello arriba-abajo, cuello lados, hombros atrás-tobillo hacia afuera, hombros adelante mismo tobillo adentro, codos giros afuera-otro tobillo afuera, codos giros adentro-mismo tobillo adentro, abrir y cerra brazos, brazos diagonales, doblando codos arriba-talón-glúteo, flexión de cadera, doblando rodillas, giro de cadera. Flexión de cadera lados, doblando rodillas. Manos en muslos, rodillas adelante-atrás. Piernas abiertas, flexión de rodilla, mano a pie contrario. Rodilla arriba, giro de cadera mismo lado. Rodilla afuera-muñecas afuera. Rodilla adentro-muñecas adentro. Flexión de cadera, giros a los lados, doblando rodillas. Hidratación.

TIEMPO
3’ 5’ 12’

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Coordinación viso motriz-óculo podal: familiarización con el elemento, todos los ejercicios con ambos pies, así ayudaremos a desarrollar ambos hemisferios cerebrales. Saltos de forma alterna, bordes internos, levantar balón por dentro de las piernas, empeine adelante de vuelve atrás con planta, borde interno adelante, devuelve con planta. Poner balón en el empeine y subir el pie, sostener el pie en el aire sin que se caiga el balón. yoga para niños, con el que podrán aprender a relajarse de forma diferente. ¿Te gustaría ser tan ágil y flexible como los animales? Aprende la postura del gato, del perro y de la cobra, al mismo tiempo que fortaleces la espalda, los brazos y el abdomen. Video: El valor del respeto para la solución de problemas. Hidratación.

TIEMPO
22’ 18’ 10’ 17’ 3’

RETO :
ACTIVIDADES
Con el balón en la nuca, quitarse una camiseta sin que se caiga el balón. Dominar con empeine y de cabeza introducir en la caneca el balón.

TIEMPO
10’

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: desplazamiento por el espacio en punta de pies, talón, bordes internos, externos. Toca la punta de tus pies, estiramiento de cadera, estiramiento de espalda, estiramiento de cuello, retroalimentación videos de reflexión e ilustración de los derechos de los niños. Preguntas generadoras.

TIEMPO
4’ 7’ 5’ 4’

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:	2021-05-19	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1145226370	MATIAS SARAVIA	Asistio
1141128254	SAMUEL LOPEZ	Asistio
1028723181	JUAN ESTEVAN BUSTAMANTE	Asistio
1028498889	JUAN ESTEBAN JIMENEZ	Asistio
1023167525	SAMUEL YESID CADRAZCO	Asistio
1145226465	JUAN SEBASTIAN MANJARRES	Asistio