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,10:00:00,12:00:00
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,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014252334	SHARIT SOFIA SUAREZ	Asistio
1011219236	DANIEL ESTEBAN BARRAGAN	Asistio
1034309501	VICTOR ALEJANDRO MARCANO	Asistio
1016059218	JUAN ESTEBAN MARTINEZ	Asistio
1032943925	CRISTOPHER KALEL ACEVEDO	Asistio
1012408572	JUAN DIEGO OTAVO	Asistio
1014878712	NICOLAS DAVID AREVALO	Asistio
100684405	JOHNNATHAN SANTIAGO RAMIREZ	Asistio
1025150069	GERARD MATIAS BUSTOS	Asistio
1016058816	MIGUEL ANGEL LOZANO	Asistio
1023167153	BRAYAN ESTEBAN ROJAS	Asistio
1028722400	KEVIN ANDRES CAIPA	Asistio
1029286938	MATEO REYES	Asistio
1028495450	JUAN DAVID BORRERO	Asistio
1014259138	DANIEL ESTEVEN CAÑON	Asistio
1141128544	SAMUEL DAVID QUIMBAY	Asistio