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:	2021-05-20	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realiza variados ejercicios y movimientos propios de la técnica de carrera.

COGNITIVA :
Ejecuta una diversidad de movimientos básicos que reconocen los gestos básicos de la técnica de carrera.

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 descubrir y aprender la técnica de carrera.

TEMA :
Exploro y descubro la técnica de carrera de mi cuerpo a través de juegos de relevos por varias repeticiones y frecuencias. Video: ¿Qué es la EMPATÍA? - Explicación para niños - Las emociones Coordinación básica. Coordinación General. Técnica de carrera. Superficies de contacto. Video: El valor del respeto para la solución de problemas.

SUBTEMAS :
Video: ¿Qué es la EMPATÍA? - Explicación para niños - Las emociones Coordinación básica. 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: Video: ¿Qué es la EMPATÍA? - Explicación para niños - Las emociones. 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
6 ejercicios muy simples con los que podrás mejorar tu técnica de carrera (suelo hacer unas 20 repeticiones y 3 series de cada ejercicio): - Rodillas Arriba - Talones Atrás - Correr de lado - Correr para atrás - Multisalto - Solo una rodilla arriba. 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. El valor del respeto para la solución de problemas. Hidratación.

TIEMPO
22’ 18’ 10’ 17’ 3’

RETO :
ACTIVIDADES
Retos físicos y motrices con papel higiénico, un balde y bolas de papel reciclable. Equilibrio con papel, realizar diferentes ejercicios.

TIEMPO
10'

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento: desplazamiento por el espacio en punta de pies, talón, bordes internos, externos. 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: retroalimentación videos de reflexión e ilustración de los derechos de los niños. Preguntas generadoras.

TIEMPO

4’ 7’ 5’ 4’

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. TOMAS CIPRIANO DE MOSQUERA			Nombre Instructor: Yeimy Marcela Calderon Garzon	
2. Fecha:	2021-05-20	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141125667	SANTIAGO DELGADO	Asistio
1023304203	JHONY ALEXANDER MOJICA	Asistio
1232590107	SANTIAGO ALEXANDER PEREZ	Asistio
1016958751	GABRIEL ARMANDO LOPEZ	Asistio
1046271845	SANTIAGO DE JESUS AVILA	Asistio
1032878659	YEFERSON MAURICIO ROMERO	Asistio
1082972388	KRISTIAN PINO	Asistio
1141326474	MIGUEL ANGEL CORDOBA	Asistio
1141123111	CHRISTOPHER GIL	Asistio
1077971705	FRANKLYN EMMANUEL SANCHEZ	Asistio
1141720154	JUAN SEBASTIAN CABRERA	Asistio
1057489067	JULIAN DAVID SALGADO	Asistio