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,10:00:00,12:00:00
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,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141120872	ARNOL SANTIAGO VARGAS	Asistio
1031819983	RANDY ANDRES MALDONADO	Asistio
1141123455	JULIAN DAVID CHAVEZ	Asistio
1028720835	SAMUEL FELIPE GONZALEZ	Asistio
1126430093	JAVIER ALI PARRA	Asistio
1028727621	GABRIEL DAVID SANTAMARIA	Asistio
1140920527	BRYAN STEVEN CAICEDO	Asistio
1014994773	EDGAR ESTEBAN CARDOZO	Asistio
1011327038	IAN FRANCO CERON	Asistio
1016048225	MAIK ESTEBAN LOPERA	Asistio
1027531336	DILAN ALEXIS ROMERO	Asistio
1014993506	JHOSERT RAMOS	Asistio
1031824686	CESAR JOWEL MALDONADO	Asistio