PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JAVIER ALBEIRO VEGA CASAS**
3. FECHA:	2021-08-03	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar habilidades motrices por medio de elementos y ejercicios desarrollados en casa

COGNITIVA :
Fomentar la creatividad y resolución de problemas mediante juegos y ejercicios lúdicos

PSICOSOCIAL :
Promover la inclusión y participación de la familia en las actividades programadas en el CI de forma remota

LUDICA :
Motivar la participación de los estudiantes con herramientas alternativas y didácticas para promover el gusto e interés de los estudiantes al CI

TEMA :
Actividades motrices al azar

SUBTEMAS :
La ruleta como medio de integración

IMPLEMENTACION :
Medios virtuales

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Movilidad articular iniciando en cuello y finalizando en el tobillo, cada ejercicio se realiza 15 veces calentamiento: Ejercicios dirigidos por el formador: saltos en el sitio imaginando tener una cuerda skiping ejercicios de body combat dirigidos por el formador

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
actividad de la ruleta Se comparte en la pantalla del ejercicio remoto la ruleta con 15 ejercicios que contienen elementos de ejercicios físicos, retos de ubicar objetos de casa, actividades de inclusión familiar, entre otros, cada estudiante debe participar leyendo las actividades.

TIEMPO
30 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
seleccionar uno de los ejercicios que mas le gustó de la ruleta y retar a un miembro de la familia a realizarlo, quien lo realice mejor o en menor tiempo ganará el reto

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramientos Ejercicios de elongación muscular dirigidos por el formador, iniciando por el tren inferior hasta llegar al tren superior, cada ejercicio durara 15 segundos se incluirá a los estudiantes para que sugieran ejercicios del grupo muscular que se esté realizando.

TIEMPO
30 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: JAVIER ALBEIRO VEGA CASAS	
2. Fecha:	2021-08-03	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1024562037	SAMUEL FELIPE ANTONIO	Asistio
1028724682	SANTIAGO BURGOS	Asistio
1028894310	SAMUEL ALEJANDRO CAICEDO	Asistio
1023402336	SAMUEL ALEXANDER CARDOZO	Asistio
1078828270	NEITHAN STIVEN CASTRO	Asistio
1023402432	CRISTIAN JULIAN GARCIA	Asistio
1023402211	JARED MATEO GARCIA	Asistio
1013138728	JESUS DAVID GARCIA	Asistio
1023400451	EDDIE SAMUEL GUERRERO	Asistio
1024564437	KATERIN JIMENA HERRERA	Asistio
1023401774	SARA ALEJANDRA MALDONADO	Asistio