**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO FRANCISCO PRIMERO S.S. (IED) (SEDE PRINCIPAL) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **OSCAR MAURICIO BUENO BERMUDEZ** |
| 3. FECHA: | 2021-09-01 | 4. HORA: | Miercoles,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL DE SALÓN | 6. Nº DE SESIÓN: | 37 |
| 7. LOCALIDAD: | Barrios Unidos | 8. Nº DE SEMANA: | 19 |
| 8. ZONA: | 1 | 9. CICLO: | 2 ,3 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades de movimiento con el uso de elementos.

**COGNITIVA :**
Comprendo el valor que tiene el ejercicio fisico para la formacion deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Apropia por medio de las actividades propuestas por el formador el concepto de familia, su clasificación y sus funciones dentro de la sociedad.

**LUDICA :**
Vivencio momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

**TEMA :**
Identifica las superficies de contacto mediante tareas de entrenamiento

**SUBTEMAS :**
Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo con actividades propias del centro de interés

**IMPLEMENTACION :**
Conexión a internet Hidratación Balon 1 lazo o dos cordones amarrados en forma e lazo o cinta para dibujar el cuadrado. Recurso humano: estudiantes pertenecientes la ied francisco primero.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Se realiza el saludo inicial y se hace la recomendación del lavado de manos para que los Se realiza el saludo inicial y se hace la recomendación del lavado de manos para que los estudiantes lo realice antes del inicio de la sesión. Se realizan las recomendaciones de espacio seguro y adecuado, ropa cómoda y propia para la realización de actividad deportiva e hidratación. Se hace la solicitud de Materiales requeridos para la sesión. EN ESPECIAL EL BALON QUE SE REALIZO EN LA ULTIMA CLASE. Se dan todas las posibilidades de material para la sesión, para que los estudiantes y/o padres de familia no tengan excusa. Se realiza las actividades correspondientes a la parte social, que este me corresponde al tema de la familia, sea videos lecturas debates etc Se realizan las adaptaciones necesarias al balón para realizar los ejercicios requeridos para la sesión de clase. Se comparte videos para hacer calentamiento con actividades de LEVEL UP, un video juego para que los estudiantes puedan realizar en su casa.

TIEMPO
50 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Se va a realizar un cuadrado con el lazo y desde ahí se realizaran los siguientes ejercicios: 1. Ubicar las pelotas a un metro del cuadrado hacia el lado derecho del cuadrado y desde el centro del mismo voy a tratar de meter las pelotas haciendo equilibrio sobre el pie izquierdo. Después de esto los objetos se pondrán al lado izquierdo y se trabajara de o igual forma con el pie derecho. 4 repeticiones por cada lado. 2. Ubicar las pelotas a un metro del cuadrado hacia el lado izquierdo del cuadrado y desde el centro del mismo voy a tratar de meter las pelotas haciendo equilibrio sobre el pie derecho. Después de esto los objetos se pondrán al lado derecho y se trabajara de igual forma con el pie derecho. 4 repeticiones por cada lado. 3. Ubicar las pelotas a un metro del cuadrado hacia el frente y desde el centro del mismo voy a tratar de meter las pelotas haciendo equilibrio sobre el pie derecho. Después de esto los objetos se pondrán de nuevo al frente y se trabajara de igual forma con el otro pie. 4 repeticiones por cada lado. 4. Ubicar las pelotas a un metro del cuadrado hacia el frente y desde el centro del mismo voy a tratar de meter las pelotas haciendo equilibrio sobre el pie derecho mientras pasamos una bomba, una pelota de mano a mano y dando vueltas alrededor del cuerpo. Después de esto los objetos se pondrán de nuevo al frente y se trabajara de igual forma con el otro pie. 4 repeticiones por cada lado.

TIEMPO
55 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
Se colocaran la 6 pelotas alrededor de cuadrado y desde la posición con de equilibrio en un solo pie se ingresaran uno a uno cada elemento. Una vez este todos adentro se sacan de nuevo a su posición inicial .Se realizara este ejercicio hasta que el estudiante ponga los pies en tierra.

TIEMPO
5 minutos

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Sentados con la piernas estiradas hacia adelante y con el globo en medio de los pies voy a llevar las manos a tocar la boba sin flexionar las rodillas tratando de llevar la cabeza lo más adelante que se pueda. . 2 series de 15 segundos. 2. Sentado en posición de mariposa voy a poner el globo de manera que se haga una leve presión entre los talones y la cola y al mismo tiempo voy a tratar de bajar las rodillas hacia el piso. 2 series de 20 segundos. 3. Sentado y en posición de banderita o de numero 4 voy a llevar el globo hacia el pie que está en extensión. Se trabaja por los dos perfiles. 2 series de 20 segundos. 4. Acostado boca abajo con el globo en la mano derecha y estirado hacia adelante, se tomará el pie izquierdo con la mano izquierda y llevar el talón a la cola. 2 series de 30 segundos. Se trabaja por los dos perfiles.

TIEMPO

10 minutos

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. SEDE PRINCIPAL | | | Nombre Instructor: OSCAR MAURICIO BUENO BERMUDEZ | |
| 2. Fecha: | 2021-09-01 | 5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN | 8. Localidad: Barrios Unidos | |
| 3. Hora: | Miercoles,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 37 | 9. Nº de Semana: 19 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL DE SALÓN 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1029961116** | JOSE DANIEL PERDOMO | Asistio |
| **N37665020879** | DANIELA ROXIMAR GUTIERREZ | Asistio |
| **N37663493751** | LIZ ANTONELLA LARROTA | Asistio |
| **1018448968** | EILIN LUNA | Asistio |
| **1013271801** | CARLOS ESTEBAN AMAYA | Asistio |
| **1120243335** | DANIEL ANDRES BARBOSA | Asistio |
| **1141719778** | PAULA GARZON | Asistio |
| **1013008810** | SARA GABRIELA BAQUERO | Asistio |
| **76702561** | MARIANGEL ELENA BRACHO | Asistio |
| **1010207592** | SULAY MANUELA CARO | Asistio |
| **96040814** | NASHMI ALEJANDRO ESPINOZA | Asistio |
| **1032878819** | MELANY CHARLOTT GUEVARA | Asistio |
| **1106363579** | JONATHAN FELIPE GOMEZ | Asistio |
| **1112155960** | JUAN JOSE GIRON | Asistio |
| **1011216188** | JUAN ESTEBAN TABORDA | Asistio |
| **1031819691** | SAMUEL COCUNUBO | Asistio |
| **1026574099** | LIZETH NATALIA RODRIGUEZ | Asistio |
| **1025535186** | LAURA NATALI MERA | Asistio |
| **1083693482** | WILDER JOSE RODRIGUEZ | Asistio |
| **1032878733** | CARLOS DANIEL ALARCON | Asistio |
| **188707** | KEILYS GABRIELA ALVAREZ | Asistio |
| **1028947019** | ALISON DALLANA BARBOSA | Asistio |
| **1034402739** | JUAN FELIPE HERNANDEZ | Asistio |
| **1032800029** | NICOLAS DAVID MORENO | Asistio |
| **1033108520** | ANDRES FELIPE SOLER | Asistio |
| **16633439** | ELYS SANTIAGO SUAREZ | Asistio |
| **1130305830** | YOINER JOSE VASQUEZ | Asistio |
| **1104416365** | JESUS MANUEL CHAVES | Asistio |
| **1032445011** | DONNOVAN SMITH SAAVEDRA | Asistio |
| **1033109143** | CARLOS EDUARDO FABRA | Asistio |
| **1142516880** | DOMINIK ALEJANDRO CORRALES | Asistio |
| **1032454319** | ANGELA SOFIA CRUZ | Asistio |
| **1019081788** | ERICK SANTIAGO FORERO | Asistio |
| **1028944038** | JUAN DIEGO ESPINILLA | Asistio |
| **N37664346638** | ALEJANDRO ROVERO | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**