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:	2021-09-10	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	20
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 físico para la formación deportiva.

PSICOSOCIAL :
Apropia por medio de actividades lúdicas presentadas por el formador el concepto de la familia, sus diferentes clases y el concepto de adulto significativo.

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

TEMA :
Conoce las diferentes superficies de contacto del segmento tren inferior

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

IMPLEMENTACION :
Conexión a internet Hidratación 10 bolitas de papel 1 rollo de papel higienico. Balón. 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
55 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Realizar plancha baja y desde esa posición lanzar las 10 pelotas de papel a tratar de encestarlas en la caneca, o al tubo del roolo de papel higienico. Realizar el mismo ejercicio 5 veces y tomar 30 segundos de descanso después de cada repeticion 2. Realizar la posición isométrica de abdominales , sentado con los pies levantado y en extensión y desde esa posición lanzar las 10 pelotas de papel a tratar de encestarlas en la caneca, o al tubo del rollo de papel higienico. . Realizar el mismo ejercicio 5 veces y tomar 30 segundos de descanso después de cada repetición 3. Realizar plancha alta y desde esa posición lanzar las 10 pelotas de papel a tratar de encestarlas en la caneca, o al tubo del roolo de papel higienico. Realizar el mismo ejercicio 5 veces y tomar 30 segundos de descanso después de cada repetición 4. Realizar la posición de sentadilla y desde esa posición lanzar las 10 pelotas de papel a tratar de encestarlas en la caneca, o al tubo del roolo de papel higienico. Realizar el mismo ejercicio 4 veces y tomar 30 segundos de descanso después de cada repetición 5. Realizar plancha lateral y y desde esa posición lanzar las 10 pelotas de papel a tratar de encestarlas en la caneca, o al tubo del roolo de papel higienico. Realizar el mismo ejercicio 4 veces, 2 por cada lado y tomar 30 segundos de descanso después de cada repetición

TIEMPO
55 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. El reto será encestar entre 6 y 10 pelotas en un solo intento desde la posición de plancha alta con la cesta, si es grande a 1 mt y si es el tubo del rollo de papel a 20 cms o mas.…

TIEMPO
5 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Con las piernas abiertas y llevando el lazo hacia la punta del pie derecho se halara la punta de pie hacia la cara, tratando de llevar la cabeza hacia la rodilla sin flexionarla. 15 segundos por cada perfil. 2. Levando el lazo hacia el pie derecho, cuando ya lo tenga “enredad,2 se coloca la espalda en el piso y se lleva el pie hacia arriba tratando de llevar la punta hacia la cara halándolo,sin flexionar la rodilla. . 15 segundos por cada perfil. 3. Con las piernas cerradas y llevando el lazo hacia la punta de los pies se halara la punta de pies hacia la cara, tratando de llevar la cabeza hacia la rodilla sin flexionarla. 15 segundos por cada perfil. 4. Con las puntas del lazo en las manos y haciendo algo de fuerza en ellas, con las piernas abiertas, se gira el troco hacia el lado derecho por 15 segundos y luego se trabaja por el lado izquierdo. 15 segundos por cada perfil.

TIEMPO

5 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE PRINCIPAL			Nombre Instructor: OSCAR MAURICIO BUENO BERMUDEZ	
2. Fecha:	2021-09-10	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Barrios Unidos	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 40	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1120243335	DANIEL ANDRES BARBOSA	Asistio
N37664338836	MARIANA VALENTINA PLAZA	Asistio
1014597047	DANA MARCELA RIOS	Asistio
72947542	HANE DORIANGEL SEPULVEDA	Asistio
1029961116	JOSE DANIEL PERDOMO	Asistio
1130305830	YOINER JOSE VASQUEZ	Asistio
1026574099	LIZETH NATALIA RODRIGUEZ	Asistio
N37663493751	LIZ ANTONELLA LARROTA	Asistio
1012920869	VALERY TATIANA MUÑOZ	Asistio
1141719778	PAULA GARZON	Asistio
1011216188	JUAN ESTEBAN TABORDA	Asistio
N37664346638	ALEJANDRO ROVERO	Asistio
96040814	NASHMI ALEJANDRO ESPINOZA	Asistio
1010207592	SULAY MANUELA CARO	Asistio
1013008810	SARA GABRIELA BAQUERO	Asistio
1112155960	JUAN JOSE GIRON	Asistio
1083693482	WILDER JOSE RODRIGUEZ	Asistio
N37665042511	ERICKSON JOSUE BLANCO	Asistio
1025542230	SERGIO TOMAS OSORIO	Asistio
1127358643	JESUS ENRIQUE RINCON	Asistio
1032454319	ANGELA SOFIA CRUZ	Asistio
1031822204	LAURA SOFIA RIVERA	Asistio
188707	KEILYS GABRIELA ALVAREZ	Asistio
76702561	MARIANGEL ELENA BRACHO	Asistio
1019081788	ERICK SANTIAGO FORERO	Asistio
1032800029	NICOLAS DAVID MORENO	Asistio
1033108520	ANDRES FELIPE SOLER	Asistio
16633439	ELYS SANTIAGO SUAREZ	Asistio
1032445011	DONNOVAN SMITH SAAVEDRA	Asistio
1033109143	CARLOS EDUARDO FABRA	Asistio
1028944038	JUAN DIEGO ESPINILLA	Asistio