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:	2021-09-15	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	21
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 Dos cordones, lazo,soga etc. 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. Calentamiento a través de juegos de velocidad.

TIEMPO
60 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Con las puntas del lazo en cada mano, Realizar saltos sobre el lazo a dos pies. 25segundos de trabajo por 5 repeticiones. 30 segundos de descanso después de las 5 repeticiones. 2. Con las puntas del lazo en cada mano, Realizar saltos sobre el lazo con el pie derecho. 25segundos de trabajo por 5 repeticiones. 30 segundos de descanso después de las 5 repeticiones. 3. Con las puntas del lazo en cada mano, Realizar saltos sobre el lazo con el pie izquierdo. 25segundos de trabajo por 5 repeticiones. 30 segundos de descanso después de las 5 repeticiones. 4. Con las puntas del lazo en cada mano, Realizar saltos sobre el lazo alternando los pies de apoyo derecha-izquierda. 25segundos de trabajo por 5 repeticiones. 30 segundos de descanso después de las 5 repeticiones. 5. Se trabaja de manera integral alternando cada uno de los ejercicios anteriores llevando la siguiente secuencia: 3 saltos a dos pies-3 saltos apoyando el pie derecho- 3 saltos apoyando pie izquierdo- 3 saltos alternando los pies- Reiniciar secuencia. 25segundos de trabajo por 5 repeticiones. 30 segundos de descanso después de las 5 repeticiones Ejercicios de pase y recepcion de balon..

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar saltos sin parar y sin equivocarse durante un minuto. 2. Retar a alguien para mejorar tu tiempo.

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:	2021-09-15	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Barrios Unidos	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 41	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029961116	JOSE DANIEL PERDOMO	Asistio
N37663493751	LIZ ANTONELLA LARROTA	Asistio
N37664338836	MARIANA VALENTINA PLAZA	Asistio
76702561	MARIANGEL ELENA BRACHO	Asistio
1147485948	YISED TALIANA VARGAS	Asistio
1014597047	DANA MARCELA RIOS	Asistio
1013271801	CARLOS ESTEBAN AMAYA	Asistio
1011216188	JUAN ESTEBAN TABORDA	Asistio
1141719778	PAULA GARZON	Asistio
1130305830	YOINER JOSE VASQUEZ	Asistio
1010207592	SULAY MANUELA CARO	Asistio
1018448968	EILIN LUNA	Asistio
1126453364	HANNA JALENA ALVAREZ	Asistio
96040814	NASHMI ALEJANDRO ESPINOZA	Asistio
1106363579	JONATHAN FELIPE GOMEZ	Asistio
1013008810	SARA GABRIELA BAQUERO	Asistio
1127358643	JESUS ENRIQUE RINCON	Asistio
1031819691	SAMUEL COCUNUBO	Asistio
1083693482	WILDER JOSE RODRIGUEZ	Asistio
188707	KEILYS GABRIELA ALVAREZ	Asistio
1032878733	CARLOS DANIEL ALARCON	Asistio
1026574099	LIZETH NATALIA RODRIGUEZ	Asistio
1032454319	ANGELA SOFIA CRUZ	Asistio
1025066210	JUAN CAMILO TOLOSA	Asistio
1112155960	JUAN JOSE GIRON	Asistio
16633439	ELYS SANTIAGO SUAREZ	Asistio
1033109143	CARLOS EDUARDO FABRA	Asistio
1028944038	JUAN DIEGO ESPINILLA	Asistio
N37664346638	ALEJANDRO ROVERO	Asistio