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:	2021-09-17	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	42
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 :
Fortalece mediante tareas propias del deporte las superficies de contacto.

SUBTEMAS :
Analizo mediante una acción de juego, cual superficie de contacto es la adecuada, para solucionar esa acción de juego

IMPLEMENTACION :
Conexión a internet Hidratación 1 globo, dos botellas, un vaso. Balón. Recurso humano: estudiantes pertenecientes la ied francisco primero.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. 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. 2. Se realizan las recomendaciones de espacio seguro y adecuado, ropa cómoda y propia para la realización de actividad deportiva e hidratación. 3. Se realiza las actividades correspondientes a la parte social, que este me corresponde al tema de la familia, sea videos lecturas debates etc 4. Se realizan las adaptaciones necesarias al balón para realizar los ejercicios requeridos para la sesión de clase. 5. 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 van a ubicar las botellas el línea y separadas a 1 mt de distancia, con el vaso colgado boca abajo en una de las botellas. los estudiantes se ubicarán en la mitad de las 2 referencias para realizar las siguientes actividades: 1. Realizar golpes a la bomba hacia arriba y se pasa el vaso de botella a botella del lado derecho al izquierdo y viceversa con la mano derecha. 60 segundos de trabajo por 4 repeticiones. 30 segundos de descanso. 2. Realizar golpes a la bomba hacia arriba y se pasa el vaso de botella a botella del lado derecho al izquierdo y viceversa con la mano izquierda. 60 segundos de trabajo por 4 repeticiones. 30 segundos de descanso. 3. Realizar golpes a la bomba hacia arriba y se pasa el vaso de botella a botella del lado derecho al izquierdo y viceversa alternado las dos manos utilizando la derecha si el vaso va para la derecha y la izquierda si va para izquierda. 60 segundos de trabajo por 4 repeticiones. 30 segundos de descanso. 4. Realizar golpes a la bomba hacia arriba y se pasa el vaso de botella a botella de adelante y hacia atrás y viceversa con la mano derecha. 60 segundos de trabajo por 4 repeticiones. 30 segundos de descanso. 5. Realizar golpes a la bomba hacia arriba y se pasa el vaso de botella a botella de adelante y hacia atrás y viceversa con la mano derecha. 60 segundos de trabajo por 4 repeticiones. 30 segundos de descanso 6. Realizar golpes a la bomba hacia arriba y se pasa el vaso de botella a botella del lado derecho al izquierdo y viceversa alternando las dos manos utilizando la derecha si el vaso va hacia adelante y la izquierda si va para izquierda. 60 segundos de trabajo por 4 repeticiones. 30 segundos de descanso. 7. Se realizan ejercicios con balón, de pase recepcion, conduccion y combnaciones.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Durante 2 minutos y con 1 globo no dejar el globo al piso, realizando posición el ejercicio número 1. Realizar golpes a la bomba hacia arriba y se pasa el vaso de botella a botella del lado derecho al izquierdo y viceversa con la mano derecha.

TIEMPO
5 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Con el globo en la mano realizar 5 segundos de trote en el puesto, parar, abrir las piernas y llevar el globo hacia los pies, tratando de llevar la cabeza hacia la rodilla sin flexionarlas, 5 segundos se permanece en esa posición y se vuelve a empezar. 2 series de 30 segundos. 2. Con el globo en la mano realizar 5 segundos de trote en el puesto, parar, cerrar las piernas y llevar el globo hacia los pies, tratando de llevar la cabeza hacia la rodilla sin flexionarlas, 5 segundos se permanece en esa posición y se vuelve a empezar. 2 series de 30 segundos. 3. Con el globo en la mano realizar 5 segundos de trote en el puesto, parar, llevar el pie derecho hacia adelante apoyado en el talón y llevar el globo hacia ese pie, tratando de llevar la cabeza hacia la rodilla sin flexionarla, 5 segundos se permanece en esa posición y se vuelve a empezar. 2 series de 30 segundos. 4. Con el globo en la mano realizar 5 segundos de trote en el puesto, parar, llevar el pie izquierdo hacia adelante apoyado en el talón y llevar el globo hacia ese pie, tratando de llevar la cabeza hacia la rodilla sin flexionarla, 5 segundos se permanece en esa posición y se vuelve a empezar. 2 series de 30 segundos. 5. Sentados y con las piernas estiradas hacia adelante y cerradas llevar el balón hacia los pies tratando de rodear el cuerpo con la bomba pasándola de mano a mano sin flexionar las rodillas. 2 series de 30 segundos.

TIEMPO

5 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE PRINCIPAL			Nombre Instructor: OSCAR MAURICIO BUENO BERMUDEZ	
2. Fecha:	2021-09-17	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Barrios Unidos	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018448968	EILIN LUNA	Asistio
N37664338836	MARIANA VALENTINA PLAZA	Asistio
188707	KEILYS GABRIELA ALVAREZ	Asistio
1013008810	SARA GABRIELA BAQUERO	Asistio
1010207592	SULAY MANUELA CARO	Asistio
1126453364	HANNA JALENA ALVAREZ	Asistio
1130305830	YOINER JOSE VASQUEZ	Asistio
1141719778	PAULA GARZON	Asistio
1029961116	JOSE DANIEL PERDOMO	Asistio
N37663493751	LIZ ANTONELLA LARROTA	Asistio
1031822204	LAURA SOFIA RIVERA	Asistio
1083693482	WILDER JOSE RODRIGUEZ	Asistio
1127358643	JESUS ENRIQUE RINCON	Asistio
76702561	MARIANGEL ELENA BRACHO	Asistio
1106363579	JONATHAN FELIPE GOMEZ	Asistio
96040814	NASHMI ALEJANDRO ESPINOZA	Asistio
1112155960	JUAN JOSE GIRON	Asistio
16633439	ELYS SANTIAGO SUAREZ	Asistio
1033109143	CARLOS EDUARDO FABRA	Asistio
1028944038	JUAN DIEGO ESPINILLA	Asistio
1013271801	CARLOS ESTEBAN AMAYA	Asistio
N37664346638	ALEJANDRO ROVERO	Asistio