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:	2021-09-22	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	22
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 lazo o dos cordones amarrados en forma e lazo. Balón. Rollo de medias. 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 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
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 AL FINAL DE CADA EJERCICIO SE REALIZA UNA CONDUCCION DE BALON PEQUEÑA O ADAPTADA AL ESPACIO QUE SE TIENE.

TIEMPO
55 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar el ejercicio 1 durante dos minutos sin equivocarse.

TIEMPO
5 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Con el globo o rollo de medias 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:	2021-09-22	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Barrios Unidos	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 43	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018448968	EILIN LUNA	Asistio
1029961116	JOSE DANIEL PERDOMO	Asistio
N37664338836	MARIANA VALENTINA PLAZA	Asistio
1130305830	YOINER JOSE VASQUEZ	Asistio
1141719778	PAULA GARZON	Asistio
96040814	NASHMI ALEJANDRO ESPINOZA	Asistio
1147485948	YISED TALIANA VARGAS	Asistio
N37663493751	LIZ ANTONELLA LARROTA	Asistio
1025535186	LAURA NATALI MERA	Asistio
1010207592	SULAY MANUELA CARO	Asistio
1031819691	SAMUEL COCUNUBO	Asistio
1142516880	DOMINIK ALEJANDRO CORRALES	Asistio
1012920869	VALERY TATIANA MUÑOZ	Asistio
1127358643	JESUS ENRIQUE RINCON	Asistio
1083693482	WILDER JOSE RODRIGUEZ	Asistio
1025066210	JUAN CAMILO TOLOSA	Asistio
1011216188	JUAN ESTEBAN TABORDA	Asistio
1112155960	JUAN JOSE GIRON	Asistio
N37664346638	ALEJANDRO ROVERO	Asistio