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:	2021-09-24	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	44
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 Cinta transparente O de enmascarar O marcadores O lápiz. BALON HECHO EN CLASE, globo o balón de trapo. Recurso humano: estudiantes p Conexión a internet Hidratación

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. El estudiante debe realizar un cuadrado del tamaño tal que sus pies quepan dentro mientras están ligeramente separados y a su vez que quepa todo el pie. Lo puede hacer con la cinta solicitada o con marcadores. La idea es que haga un diseño propio y personalizado que si es posible debe compartir con el formador. 1. Ubicado fuera del cuadrado debo realizar dos saltos hacia adelante con la secuencia adentro (del cuadrado) afuera (del cuadrado) pero yendo hacia adelante. SE RETROCEDE de espalda al punto de partida. 25segundos de trabajo, 10 segundos de descanso antes de la siguiente repetición. Realizar por 4 series. 60 segundos de descanso después de las 4 series. 2. Se realizarán escaladoras, es decir con el pie derecho ubicado en el centro del cuadrado y el izquierdo afuera, debo en un salto cambiar la posición de los pies, es decir el izquierdo quedara dentro y el derecho afuera. Así sucesivamente durante el tiempo establecido. 25segundos de trabajo, 10 segundos de descanso antes de la siguiente repetición. Realizar por 4 series. 60 segundos de descanso después de las 4 series. 3. De manera integral y en un solo ejercicio se repetirá cada uno de los anteriores en uno solo es decir 5 repeticiones del ejercicio 1, 5 del 2 y así sucesivamente hasta terminarlos todos. 30 segundos de trabajo, 10 segundos de descanso antes de la siguiente repetición. Realizar por 2 series. 30 segundos de descanso después de las 2 repeticiones. DESPUES DE CADA EJERCICIO EL ESTUDIANTE REALIZARA UNA CONDUCCION PEQUEÑA O ADAPTADA A EL ESPACIO EN QUE SE ENCUENTRA CON BALON UTILIZANDO LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO-

TIEMPO
60 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Realizando trote se debe ingresar y salir del cuadrado con la siguiente secuencia: Derecha adentro- izquierda adentro, derecha afuera- izquierda afuera. 30 segundos de trabajo, 10 segundos de descanso antes de la siguiente repetición. Realizar por 4 series. 30 segundos de descanso después de las 4 repeticiones. 2. Realizando trote se debe ingresar y salir del cuadrado con la siguiente secuencia: Derecha adentro- izquierda adentro, derecha afuera- izquierda afuera pero de manera lateral, adicional a eso se contara hasta tres antes de volver a ingresar al cuadrado. 30 segundos de trabajo, 10 segundos de descanso antes de la siguiente repetición. Realizar por 4 series. 30 segundos de descanso después de las 4 repeticiones. 3. Realizando trote se debe ingresar y salir del cuadrado con la siguiente secuencia: Derecha adentro- izquierda adentro, derecha afuera- izquierda. Se utilizaran los ejercicios anteriores ya que se ingresara defrente pero al salirse debe dsplazar lateralmente hacia la derecha.Una vez afuera se regresara al punto de partida. 30 segundos de trabajo, 10 segundos de descanso antes de la siguiente repetición. Realizar por 4 series. 30 segundos de descanso después de las 4 repeticiones. 4. Realizando trote se debe ingresar y salir del cuadrado con la siguiente secuencia: Izquierda adentro- derecha adentro, izquierda afuera derecha afuera. Se utilizaran los ejercicios anteriores ya que se ingresara de frente pero al salirse debe desplazar lateralmente hacia la izquierda. .Una vez afuera se regresara al punto de partida. 30 segundos de trabajo, 10 segundos de descanso antes de la siguiente repetición. Realizar por 4 series. 30 segundos de descanso después de las 4 repeticiones. 5. Partiendo desde el centro del cuadrado se utilizara la siguiente secuencia, derecha afuera sacando el pie hacia la derecha, izquierda afuera sacando el pie hacia la izquierda, derecha adentro e izquierda adentro. 30 segundos de trabajo, 10 segundos de descanso antes de la siguiente repetición. Realizar por 4 series. 30 segundos de descanso después de las 4 repeticiones. DESPUES DE CADA EJERCICIO EL ESTUDIANTE REALIZARA UNA CONDUCCION PEQUEÑA O ADAPTADA A EL ESPACIO EN QUE SE ENCUENTRA CON BALON UTILIZANDO LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO-

TIEMPO
50 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

1. Durante 2 minutso se debe realizar el siguiente ejercicio: Partiendo desde el centro del cuadrado se utilizará la siguiente secuencia, derecha afuera sacando el pie hacia la derecha, izquierda afuera sacando el pie hacia la izquierda, derecha adentro e izquierda adentro y después de eso realizar una conducción de balón. Realizar los intentos necesarios hasta cumplir con el reto.

TIEMPO

5 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Apoyados en el pie izquierdo nos tomamos el empeine del pie derecho levantamos el pie y dirigimos el talón a la cola. Se levanta la mano contraria para dar equilibrio. contar hasta 15. Por 2 repeticiones. 2. De pie y con las piernas juntas se flexiona e tronco y se lleva las manos hasta tocar la punta de los pies, sin flexionar la rodilla. contar hasta 15. Por 2 repeticiones. 3. Apoyados en el pie izquierdo que está dentro del cuadrado se saca el pie derecho apoyado en el talón. Llevamos la mano derecha hasta tomarnos la punta del pie que esta fuera del cuadrado sin flexionar l rodilla. Se realiza este ejercicio por cada pierna. contar hasta 15. Por 2 repeticiones. 4. Apoyados en el pie izquierdo que está dentro del cuadrado se saca el pie derecho hacia la derecha y se deja en extensión. El cuerpo se lleva hacia el lado contrario. Se realiza este ejercicio por cada pierna. Contar hasta 15 en cada pierna. Por 2 repeticiones. 5. Dejando el pie derecho dentro del cuadrado y ligeramente flexionado, se sacará el pie izquierdo hacia atrás y se deja en extensión. Las manos se llevan hacia adelante como si hubiera una pared y se hará fuerza como si se quisiera tumbar. Contar hasta 15 en cada pierna. Por 2 repeticiones.

TIEMPO

5 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE PRINCIPAL			Nombre Instructor: OSCAR MAURICIO BUENO BERMUDEZ	
2. Fecha:	2021-09-24	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Barrios Unidos	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 44	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1126453364	HANNA JALENA ALVAREZ	Asistio
1029961116	JOSE DANIEL PERDOMO	Asistio
N37664338836	MARIANA VALENTINA PLAZA	Asistio
1026574099	LIZETH NATALIA RODRIGUEZ	Asistio
1013008810	SARA GABRIELA BAQUERO	Asistio
1130305830	YOINER JOSE VASQUEZ	Asistio
N37663493751	LIZ ANTONELLA LARROTA	Asistio
96040814	NASHMI ALEJANDRO ESPINOZA	Asistio
1106363579	JONATHAN FELIPE GOMEZ	Asistio
N37664346638	ALEJANDRO ROVERO	Asistio
1013271801	CARLOS ESTEBAN AMAYA	Asistio
1141719778	PAULA GARZON	Asistio
1031819691	SAMUEL COCUNUBO	Asistio
1010207592	SULAY MANUELA CARO	Asistio
1011216188	JUAN ESTEBAN TABORDA	Asistio
1083693482	WILDER JOSE RODRIGUEZ	Asistio
1127358643	JESUS ENRIQUE RINCON	Asistio
1031822204	LAURA SOFIA RIVERA	Asistio
1025535186	LAURA NATALI MERA	Asistio
N37665020879	DANIELA ROXIMAR GUTIERREZ	Asistio