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:	2021-09-03	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	19
8. ZONA:	1	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo el movimiento en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor

COGNITIVA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés

PSICOSOCIAL :
Reconoce la importancia de la actividad física para su vida cotidiana.

LUDICA :
Comprende el valor que tiene la actividad física para la formación personal

TEMA :
EXPLORAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y COORDINATIVAS ASOCIADAS AL FUTBOL DE SALON A TRAVES DE JUEGOS

SUBTEMAS :
Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos

IMPLEMENTACION :
Conexión a internet Hidratación Cinta transparente O de enmascarar O marcadores O lápiz. 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 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. Se dan todas las posibilidades de material para la sesión, para que los estudiantes y/o padres de familia no tengan excusa. 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 en el centro del cuadrado y sin salirse deberá realizar trote, contar hasta 5 y sacar el pie derecho, regresarlo y volver a trotar. Esta actividad debe realizarla alternado los dos pies, es decir una ve saca el pi derecho y a la siguiente el izquierdo. 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. Realizar jumping jacks o payasitos iniciando dentro del cuadrado con los pies juntos al saltar debe abrir brazos y piernas dejando estas últimas fuera del cuadrado, y en el siguiente salto debe volver a la posición inicial. 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. Ubicado en el centro del cuadrado y sin salirse deberá realizar trote, contar hasta 5 y sacar el pie derecho, al sacarlo debo realizar una sentadilla, regresarlo y volver a trotar. Esta actividad debe realizarla alternado los dos pies, es decir una ve saca el pi derecho y a la siguiente el izquierdo. 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. 4. 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. 5. Se realizaran 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. 6. 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

TIEMPO
55 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.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES

1. Durante 1 minuto se debe realizar el siguiente ejercicio: 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. 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

10 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE PRINCIPAL			Nombre Instructor: OSCAR MAURICIO BUENO BERMUDEZ	
2. Fecha:	2021-09-03	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Barrios Unidos	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 38	9. Nº de Semana: 19	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1147485948	YISED TALIANA VARGAS	Asistio
1028720811	ZULY LORENA CASTAÑEDA	Asistio
N37663493751	LIZ ANTONELLA LARROTA	Asistio
1032454319	ANGELA SOFIA CRUZ	Asistio
1120243335	DANIEL ANDRES BARBOSA	Asistio
1029961116	JOSE DANIEL PERDOMO	Asistio
N37665020879	DANIELA ROXIMAR GUTIERREZ	Asistio
96040814	NASHMI ALEJANDRO ESPINOZA	Asistio
1028947019	ALISON DALLANA BARBOSA	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
1127358643	JESUS ENRIQUE RINCON	Asistio
1019081788	ERICK SANTIAGO FORERO	Asistio
1028944038	JUAN DIEGO ESPINILLA	Asistio
N37664346638	ALEJANDRO ROVERO	Asistio