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:	2021-09-08	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	20
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 1 lazo o dos cordones amarrados en forma e lazo. 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. 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
1. Realizar plancha baja durante 30 segundos con un rollo de papel en la cabeza sin que se caiga. Realizar el mismo ejercicio 4 veces y tomar 30 segundos de descanso después de cada repeticion 2. Realizar plancha alta montando y desmontando un a torre armada por 4 rollos de papel higienico, quitando y poniendo uno a uno cada rollo. durante 30 segundos. Realizar el mismo ejercicio 4veces y tomar 30 segundos de descanso después de cada repetición 3. Realizar la posición isométrica de abdominales , sentado con los pies levantado y en extensión, además se debe tener en equilibrio un rollo de papel en la cabeza.. Realizar el mismo ejercicio 5veces y tomar 30 segundos de descanso después de cada repetición 4. Realizar la posición de sentadilla y permanecer en esa posición durante 30 segundos.soteniendo el rollo de papel higencico en la cabeza.Realizar el mismo ejercicio 4 veces y tomar 30 segundos de descanso después de cada repetición 5. Realizar la posición isométrica de abdominales , sentado con los pies levantado y montar y desmontar una torre de rollos de papel con los pies quitando y poniendo uno a uno cada rollo. Realizar el mismo ejercicio 5veces y tomar 30 segundos de descanso después de cada repetición 6. Realizar el ejercicios de sentarse en el piso y ponerse en pie de nuevo con el rollo de papel higienico en la cabeza sin dejarlo caer durante 30 segundos. Realizar el mismo ejercicio 4veces y tomar 30 segundos de descanso después de cada repetición

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
realizar el ejercicio 6 durante 2 minutos sin equivocarse, es decir sin dejar caer el papel higiénico al piso.

TIEMPO
5 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Con el brazo extendido y a la atura del hombro y llevando la mano hacia arriba la tomaremos con la otra mano y la llevaremos hacia atrás haciendo una leve fuerza. 15 segundos con derecha y 15 segundos con izquierda. 2. Con el brazo derecho se lleva hacia atrás con si fuera a tocar la parte baja de la espalda, una vez allí se toma con la otra mano y se continua el recorrido del brazo haciendo una leve halada. 15 segundos con derecha y 15 segundos con izquierda. 3. Con el pie izquierdo apoyado en el piso y con la mano derecha tomando el pie del mismo lado se llevara el talón a la cola. 15 segundos con derecha y 15 segundos con izquierda. 4. Con las piernas abiertas y sin flexionar las rodillas llevar las manos a tocar el piso. 15 segundos. 5. Con las piernas cerradas y sin flexionar las rodillas llevar las manos a tocar la punta delos pies. 15 segundos 6. Acostados boca abajo se toman los pies con las manos y se llevan los talones a la cola. 15 segundos

TIEMPO

5 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE PRINCIPAL			Nombre Instructor: OSCAR MAURICIO BUENO BERMUDEZ	
2. Fecha:	2021-09-08	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Barrios Unidos	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 39	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37663493751	LIZ ANTONELLA LARROTA	Asistio
1011216188	JUAN ESTEBAN TABORDA	Asistio
1010207592	SULAY MANUELA CARO	Asistio
1026574099	LIZETH NATALIA RODRIGUEZ	Asistio
1013271801	CARLOS ESTEBAN AMAYA	Asistio
1130305830	YOINER JOSE VASQUEZ	Asistio
1029961116	JOSE DANIEL PERDOMO	Asistio
1031822204	LAURA SOFIA RIVERA	Asistio
N37664346638	ALEJANDRO ROVERO	Asistio
N37664338836	MARIANA VALENTINA PLAZA	Asistio
1106363579	JONATHAN FELIPE GOMEZ	Asistio
1031819691	SAMUEL COCUNUBO	Asistio
1112155960	JUAN JOSE GIRON	Asistio
1013008810	SARA GABRIELA BAQUERO	Asistio
1083693482	WILDER JOSE RODRIGUEZ	Asistio
72947542	HANE DORIANGEL SEPULVEDA	Asistio
1126453364	HANNA JALENA ALVAREZ	Asistio
N37664648795	OLLARVES RODRIGUEZ REIGER	Asistio
N37665020879	DANIELA ROXIMAR GUTIERREZ	Asistio
96040814	NASHMI ALEJANDRO ESPINOZA	Asistio
1032454319	ANGELA SOFIA CRUZ	Asistio
76702561	MARIANGEL ELENA BRACHO	Asistio
1014597047	DANA MARCELA RIOS	Asistio
1028947019	ALISON DALLANA BARBOSA	Asistio
1034402739	JUAN FELIPE HERNANDEZ	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
1028944038	JUAN DIEGO ESPINILLA	Asistio