PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ENRIQUE OLAYA HERRERA (IED) (ENRIQUE OLAYA HERRERA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**WILLIAM ANDRES MACHADO SIACHOQUE**
3. FECHA:	2021-09-01	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	15
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Experimenta a través de su cuerpo diferentes ubicaciones temporo espaciales y las relaciona al manipular objetos deportivos propios del centro de interés.

COGNITIVA :
Explora las posibilidades de movimiento de su cuerpo, utilizando algunas actividades gimnasticas aplicadas a técnicas propios de del centro de interés.

PSICOSOCIAL :
Reconoce la importancia de generar estrategias de autocontrol durante las actividades y lo plasma en su entorno familiar.

LUDICA :
Identifica las normas básicas establecidas en la realización de actividades de juego y rondas.

TEMA :
Coordinación Básica y general

SUBTEMAS :
Saltar - Ritmo y Orientacion

IMPLEMENTACION :
Balón, pelota pequeña, platillos, tarros o medias

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
- Calentamiento segmentario con ayuda de movimientos Coordinados tanto en tren inferior como superior. - Llamado a lista - Objetivo educativo - Objetivo formativo - Objetivo desarrollo motriz - Calentamiento segmentario con ayuda de movimientos Coordinados tanto en tren inferior como superior. - Llamado a lista - Empezaremos a trotar por fuera del cuadro, en el sentido de las manecillas del reloj durante 20 segundos, luego realizaremos en el sentido contrario dentro del cuadro. Una vez terminado el ejercicio vamos a realizar el primero recorrido pero ahora pasando por encima de los objetos que tengo en el cuadro, los puedo saltar o pasar por ellos abriendo las piernas. Una vez terminado este ejercicio nos vamos a ubicar en el centro del cuadro, realizaremos trote en el puedo y cada 10 segundos debemos ir a cualquiera de las esquinas del cuadro de frente y regresar nuevamente al centro de espaldas

TIEMPO
40MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
- Primero realizaremos saltos continuos pasando platillos lado a lado, alternando primero con pir derecho y luego con pie izquierdo. Luego el movimiento será adelante y atrás también realizando los saltos, y para terminar realizaremos los mismos saltos pero llevando un balón o peluche en la mano. - Luego con un tarro, botella o zapato vamos a realizar saltos continuos pasando por encima del objeto, primero se realizara con pierna derecha y luego con pierna izquierda cada uno deberá realizar la mayor cantidad de saltos, en 2 series. - El siguiente ejercicio será con 4 tarros o con 4 zapatos, realizaremos los saltos en un pie pasando en zic-zac entre los tarros o zapatos que deberán estar ubicados a un metro uno del otro.

TIEMPO
55MIN

RETO :
ACTIVIDADES
RETO DE LA RANA El reto consiste en trasportar el elemento con la mano en zic zac, usando nuestros tarros o zapatos, ida y vuelta, la mayor cantidad de veces en 1 minuto.

TIEMPO
5MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO Y RECUPERACION Realizaremos nuestros estiramientos y vuelta a la calma, una vez terminamos realizamos la retroalimentación de la sesión, revisando los objetivos si se cumplieron.

TIEMPO
20MIN

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ENRIQUE OLAYA HERRERA			Nombre Instructor: WILLIAM ANDRES MACHADO SIACHOQUE	
2. Fecha:	2021-09-01	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028402903	MATTHEW ALEJANDRO ALVARADO	Asistio
1021683319	LUNA SOFIA ALVAREZ	Asistio
1023917519	GABRIELA BOTELLO	Asistio
1016721497	JUAN SEBASTIAN CARDENAS	Asistio
1141116728	KEVIN ALEJANDRO CORREA	Asistio
1021683243	MIGUEL ANGEL CRUZ	Asistio
1023913802	ESTEBAN DAZA	Asistio
1016723377	SHARICK GIRALDO	No asistio
1028890777	PAULA DANIELA GOMEZ	Asistio
1027284762	SERGIO CAMILO GONZALEZ	Asistio
1021683649	LAURA SOFIA HURTADO	Asistio
1033750387	VALERY SOFIA MACHUCA	No asistio
1028787866	SAMUEL DAVID VILLAMIL	Asistio