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:	2021-09-07	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ajusto los movimientos de mi Cuerpo en la manipulación de objetos.

COGNITIVA :
Realiza y combina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales.

PSICOSOCIAL :
Identifica que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás y con sus familias se ven afectadas.

LUDICA :
Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.

TEMA :
Coordinación General

SUBTEMAS :
Equilibrio y Orientación

IMPLEMENTACION :
- Botella Plástica. - Silla o butaca. - Ping-pong. - Cuchara

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo a los estudiantes y acompañantes dándoles la bienvenida. - Socialización de las instrucciones para la sesión, los objetivos y los contenidos, en un plano completo. - Para esto el estudiante trabaja con su acompañante y realizaran el juego es espejo, donde se ubicaran uno frente a otro y deberá imitar todos los movimientos que haga, trote en el puesto, skiping, saltos, y recorridos en diferente dirección. - - Objetivo educativo - Objetivo formativo - Objetivo desarrollo motriz - Calentamiento general - movilidad articular - movimientos atléticos dinámicos generales - Calentamiento segmentario con ayuda de movimientos Coordinados tanto en tren inferior como superior - Estiramientos.

TIEMPO
40min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
- El ejercicio que consiste en que por 1 minuto con sus manos debe tocar el estudiante la rodilla de su pareja y no dejar que este toque las suyas, gana quien sea capaz de tocar las rodillas de su contrario la mayor cantidad de veces, por 1 minuto, y luego pasaran a tocarse la espalda de igual forma con sus manos. el espacio se delimitara con medias en las 4 esquinas. - El ejercicio que consiste en que el estudiante deberá llevar de un sitio a otro un pingpong, o una bola pequeña sin dejarla caer con en un recorrido de entre 2 y 4 metros según el espacio ida y vuelta en su frente y en su cabeza el recorrido será durante 1 minuto 5 series. - El ejercicio que consiste en que el estudiante deberá trasportar una botella desocupada no muy grande y fundamental que sea de plástico para evitar accidentes, en un recorrido de 2 a 4 metros según el espacio, deberá ubicarla de forma horizontal y apoyar esta en la parte de la tapa con un solo de dedo alternando ambas manos, usando como apoyo todos sus dedos uno por uno, y por ultimo en la palma de la mano, también utilizando mano de derecha y mano izquierda evitando que esta se caiga. realizara cada recorrido por un minuto una sola serie.

TIEMPO
55min

RETO :
ACTIVIDADES
- Para el reto el estudiante deberá tomar una cuchara pequeña y sostenerla con su en su boca, las manos deben estar ubicadas detrás de su cuerpo y trasladar el ping pong, o la bola con la cuchara sin que esta se caiga en linea recta. tiene 20 segundos para lograr llegar de un lado a otro.

TIEMPO
5min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

- Se realiza un modelo de ejercicios que consiste en caminar y luego realizar estiramiento de cuadriceps, isquiotibiales, musculo del gemelo, se puede apoyar de una silla pequeña o butaco para realizar los estiramientos. - Realizamos trabajos de respiración, como vuelta a la calma, estiramientos. Luego de esto se comenta sobre los objetivos de la clase y retroalimentación de la sesión.

TIEMPO

20min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ENRIQUE OLAYA HERRERA			Nombre Instructor: WILLIAM ANDRES MACHADO SIACHOQUE	
2. Fecha:	2021-09-07	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 17	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021683319	LUNA SOFIA ALVAREZ	Asistio
1141116728	KEVIN ALEJANDRO CORREA	Asistio
1028890777	PAULA DANIELA GOMEZ	Asistio
1027284762	SERGIO CAMILO GONZALEZ	Asistio
1028787866	SAMUEL DAVID VILLAMIL	Asistio