**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO FRANCISCO PRIMERO S.S. (IED) (SEDE PRINCIPAL) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO** |
| 3. FECHA: | 2021-11-12 | 4. HORA: | Viernes,09:30:00,11:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 126 |
| 7. LOCALIDAD: | Barrios Unidos | 8. Nº DE SEMANA: | 32 |
| 8. ZONA: | 1 | 9. CICLO: | 3 ,4 ,7 |

**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 :**
Comprende el valor que tiene el ejercicio fisico para la formacion deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifiesta su punto de vista cuando se toman decisiones colectivas

**LUDICA :**
Vivencio momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

**TEMA :**
Coordinación general

**SUBTEMAS :**
coordinacion viso-manual y viso-pedica

**IMPLEMENTACION :**
globo

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Movilidad articular: 1. Flexión cuello derecha – izquierda. 2. Flexión cuello adelante – atrás. 3. Círculos amplios de brazos adelante – atrás 4. Flexión tronco-derecha - izquierda 5. Círculos tronco derecha - izquierda 6. Flexión rodilla arriba - abajo 7. Flexión tobillo arriba – abajo. 8. Tobillo arriba y abajo, pie derecho e izquierdo

TIEMPO
15 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
• Los estudiantes se ubicarán cerca de una pared con un globo. • 1. Nos alejemos de la pared a un (1) metro de distancia, el cual será el punto de partida. • Iniciamos lanzando el globo hacia arriba con el borde interno del pie y en velocidad nos desplazamos a tocar la pared y regresar antes de que la globo caiga al piso. Esto lo realizaremos durante 1 minuto sin detenerse. • 2. Se repite el mismo ejercicio, pero golpearemos con borde externo del pie el globo, también por un minuto sin que toque el suelo.

TIEMPO
60 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
1.Alistamiento con el Globo, donde vamos a tratar de mantener el dominio del mismo golpeando con el borde interno y externo. Luego debe realizarse desplazamientos de un lugar a otro si dejar caer el globo e intercambiando un golpe interno y externo con el mismo pie, como variante vamos a intercalar el golpe realizándolo con derecha e izquierda de igual manera alternando los dos pies y las dos superficies de borde interno y externo.

TIEMPO
30 minutos

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
• Realizan una inhalación y exhalación profunda • Realizan una elongación cefalocaudal (de arriba hacia abajo)

TIEMPO
15 minutos

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. SEDE PRINCIPAL | | | Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO | |
| 2. Fecha: | 2021-11-12 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Barrios Unidos | |
| 3. Hora: | Viernes,09:30:00,11:30:00 | 6. Nº de Sesion: 126 | 9. Nº de Semana: 32 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **N37663148568** | HECTOR LUIS ANCIANIS | Asistio |
| **68972400** | YIANNELA MICHELE CARDOZO | Asistio |
| **1021398880** | LEIDY VALENTINA GUTIERREZ | Asistio |
| **1028944023** | SANTIAGO MARQUEZ | Asistio |
| **1019050406** | LUISA MARIA GONZALEZ | Asistio |
| **N37664273355** | ANNY PAOLA RONDON | Asistio |