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:	2021-11-17	4. HORA:	Miercoles,10:05:00,12:05:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	130
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	33
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:	2021-11-17	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Barrios Unidos	
3. Hora:	Miercoles,10:05:00,12:05:00	6. Nº de Sesion: 130	9. Nº de Semana: 33	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1015422338	CARLOS ANDRES AMARIS	Asistio
N37663148568	HECTOR LUIS ANCIANIS	Asistio
1034401955	VALERYE ANGEL	No asistio
1021398576	LIZ YERIZETH BALCERO	No asistio
1028942653	DAMIAN SEBASTIAN BARBOSA	Asistio
1062965815	DIANA BERTEL	Asistio
1077969714	KEVIN SANTIAGO CAMPOS	No asistio
68972400	YIANNELA MICHELE CARDOZO	No asistio
1021675181	EDGAR CAMILO CASTILLO	No asistio
1021671977	HELEN DAYANA CASTRO	Asistio
32684648	CRISTIAN SAVIER COLINA	No asistio
77193112	HECTOR MANUEL CONTRERAS	Asistio
1110481253	DARWIN ANDRES DIAZ	No asistio
1064992682	DANILO ALEJANDRO CORTECERO	No asistio
1021397857	SAMUEL JACOBO ESTUPIÑAN	Asistio
1015422358	DANIEL YESID FONSECA	Asistio
1021673094	JUAN DAVID FORERO	Asistio
1076738772	RENBRAN YORLEY FORIGUA	Asistio
1018412361	WILLIAM SABASTIAN GARAVITO	No asistio
1021398880	LEIDY VALENTINA GUTIERREZ	No asistio
1110116742	MAICOL ESTIVEN HERNANDEZ	Asistio
1028944023	SANTIAGO MARQUEZ	No asistio
1031812590	THEO MARRUGO	No asistio
1125468534	JESUS EMILIO MOSQUERA	No asistio
1031812460	DIEGO FERNANDO NARVAEZ	No asistio
1068136936	MOISES ENRIQUE PEÑATES	Asistio
1062605386	CARLOS DANIEL PINEDA	No asistio
1019046608	LUISA FERNANDA RAMOS	Asistio
N37664436874	HENDRICK DAVID SANTANDER	Asistio
1150434612	LAURA SOFIA SARMIENTO	Asistio
1034401645	LAURA CAMILA SILVA	No asistio
1027998562	GABRIEL JAIME ESPINOSA	No asistio
1031817554	DILAN ANDRES FAGUA	No asistio
18068374	KAMILA ALEJANDRA FUENTES	No asistio
1019050406	LUISA MARIA GONZALEZ	No asistio

101071644	IVANA VALENTINA HERNANDEZ	No asistio
1021396171	MAICOL ESTIBEN HERNANDEZ	No asistio
1081399213	BRAYAN ESTIVEN HIDALGO	Asistio
1098681991	JEFERSON STIVEN JAIMEZ	Asistio
1014258197	HELLEN SOFIA JIMENEZ	Asistio
1022144351	ANA MARIA LOPERA	No asistio
1021396739	LAURA DANIELA MARTINEZ	Asistio
1104129128	YAIRA VANESSA ORTEGA	Asistio
1031812494	MARIANA JUDITH PENAGOS	Asistio
1011083053	ISABELLA PEREZ	No asistio
1021668225	ARLEY ALEJANDRO PINTO	Asistio
1016595900	ANDRES CAMILO PULIDO	No asistio
1150184615	MONICA LILIANA RICAURTE	Asistio
1019079540	JUAN PABLO ROBAYO	Asistio
1019606582	PAULA ANDREA RODRIGUEZ	Asistio
1031803319	JONATHAN DAVID RODRIGUEZ	Asistio
1016596509	ALEJANDRA SOPHIA RODRIGUEZ	No asistio
N37664273355	ANNY PAOLA RONDON	No asistio
1012919617	JOSE ANTONIO RUBIO	No asistio
135015588	VERUSKA ANDREINA RUIZ	No asistio
1034401280	DANIEL ENRIQUE RUIZ	No asistio
106709661	ANA VICTORIA TORRES	No asistio
1034401921	EMILY DAHIANNA ZAMBRANO	Asistio
32101907	SEBASTIAN DAVID JUAREZ	Asistio
1150185618	JORGE LEONARDO ORTIZ	No asistio
31757461	CARLOS JABRIEL MENDOZA	No asistio