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:	2021-11-24	4. HORA:	Miercoles,10:05:00,12:05:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	134
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:	2021-11-24	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Barrios Unidos	
3. Hora:	Miercoles,10:05:00,12:05:00	6. Nº de Sesion: 134	9. Nº de Semana: 33	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37663148568	HECTOR LUIS ANCIANIS	Asistio
68972400	YIANNELA MICHELE CARDOZO	Asistio
1064992682	DANILO ALEJANDRO CORTECERO	Asistio
1021398880	LEIDY VALENTINA GUTIERREZ	Asistio
1028944023	SANTIAGO MARQUEZ	Asistio
1019050406	LUISA MARIA GONZALEZ	Asistio
1016595900	ANDRES CAMILO PULIDO	Asistio
N37664273355	ANNY PAOLA RONDON	Asistio