

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                       |                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|----------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ |
| 3. FECHA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2024-11-08      | 4. HORA:              | Viernes,12:30:00,14:30:00        |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | FÚTBOL DE SALÓN | 6. N° DE SESIÓN:      | 17                               |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bosa            | 8. N° DE SEMANA:      | 9                                |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5               | 9. CICLO:             |                                  |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                       |                                  |
| MOTRÍZ :<br>Identifico la capacidad aeróbica en la realización de ejercicios físicos y juegos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                       |                                  |
| COGNITIVA :<br>Realizo conducción del balón, control de balón y me desplazo de una zona a otra del campo con toques sucesivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                       |                                  |
| PSICOSOCIAL :<br>Por medio de actividades lúdicas y rondas explora el significado de los valores olímpicos como el del respeto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                       |                                  |
| LUDICA :<br>Realizo juegos conformando equipo de 4 escolares para generar apropiación en la cancha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                       |                                  |
| TEMA :<br>Identifica la resistencia aeróbica como parte de la práctica deportiva y sus beneficios por medio de la aplicación de test de resistencia aeróbica propios de la edad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                       |                                  |
| SUBTEMAS :<br>a Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                       |                                  |
| IMPLEMENTACION :<br>Balones Conos Platillos Pelota de tenis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                       |                                  |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                       |                                  |
| FASE INICIAL :<br>ACTIVIDADES<br>Se reciben los escolares en la IED y os desplazamos hacia el parque. Llamado a lista y explicación del trabajo a realizar y los objetivos a cumplir en la clase Inician trote suave por 5 minutos en la linea final de la cancha realizando desplazamientos diagonales Luego se ubican todos en la linea final y realizan desplazamientos con ejercicios de coordinación repitiendo cada ejercicio dos veces Luego se juega ponchados con una pelota ligera, se ubican cuatro estaciones y deben pasar por todas las estaciones sin dejarse ponchar Recuperación e hidratación por 5 minutos<br><br>TIEMPO<br>45 minutos                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                       |                                  |
| FASE CENTRAL :<br>ACTIVIDADES<br>Carreras de relevos por equipos con obstáculos. Se dividen en equipos de acuerdo a la cantidad de escolares y se realizan carreras de relevos primero sin balón y luego con balón y con pelota de tenis, deben ir en velocidad hacer el ejercicio de coordinación y llegar a la linea final tocarla la linea con la mano y devolverse en velocidad a donde su compañero tocarle la mano y salir el siguiente compañero, todos deben realizar este ejercicio hasta que ultimo que es el equipo que mas rápido llegue. Recuperación e hidratación por 4 minutos Encuentran platillos y por parejas con balos y pelota de tenis deben desplazarse conduciendo el balón o la pelota de acuerdo a las indicaciones dadas y a las superficies de contacto a utilizar Remate al arco por parejas Juego real con las reglas de futbol de salón<br><br>TIEMPO<br>55 minutos |                 |                       |                                  |
| RETO :<br>ACTIVIDADES<br>Para el reto se realizara de forma individual toques con balón sin dejarlo caer. Gana el estudiante que mas toques realice en 4 oportunidades, se realiza entre mujeres y hombres<br><br>TIEMPO<br>10 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                       |                                  |
| FASE FINAL :<br>ACTIVIDADES<br>Vuela a la calma Estiramiento por parejas con una duración de 15 segundos por ejercicio iniciando de pies a cabeza Retro alimentación del trabajo realizado Regreso al colegio<br><br>TIEMPO<br>10 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                       |                                  |

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

|                            |                             |                                      |                                                     |            |
|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|
| 1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN |                             |                                      | Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ |            |
| 2. Fecha:                  | 2024-11-08                  | 5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN | 8. Localidad: Bosa                                  |            |
| 3. Hora:                   | Viernes,12:30:00,14:30:00   | 6. N° de Sesion: 17                  | 9. N° de Semana: 9                                  |            |
| 4. Grupo:                  | FÚTBOL DE SALÓN 4           |                                      | 10. Edades:                                         |            |
| TI                         | NOMBRE                      |                                      |                                                     | ASISTENCIA |
| 1141353726                 | ERICK SEBASTIAN ARANGUREN   |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1023406412                 | DYLAN SAMUEL AGUIRRE        |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1025557391                 | JEFERSON BAVATIVA           |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1146137553                 | ERICK DAMIAN BELLO          |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1141723387                 | NICOLAS CASTIBLANCO         |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1146136680                 | ELIAN CASTILLO              |                                      |                                                     | No asistio |
| 1010846087                 | MATHIAS ALBERTO CHICA       |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1030679824                 | DIEGO ALEJANDRO CORONADO    |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1013150318                 | ELIAN STEVEN DELGADO        |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1024583181                 | NESTOR SAID MOSQUERA        |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1146133463                 | ANGEL DAVID ORTIZ           |                                      |                                                     | No asistio |
| 1028877493                 | SAMUEL DAVID RODRIGUEZ      |                                      |                                                     | No asistio |
| 1141133973                 | MATIAS ROMERO               |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1150188082                 | ANGEL SEBASTIAN SANABRIA    |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1021689326                 | CRISTIAN ALEJANDRO VILLAMIL |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1146136720                 | JUAN JOSE FORERO            |                                      |                                                     | No asistio |
| N37664893395               | DENCER ESTEVENSON VARGAS    |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1025076633                 | JOEL SANTIAGO AREVALO       |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1025076074                 | MATHIAS PERDOMO             |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1028894163                 | JOHAN SEBASTIAN DUCUARA     |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1222210775                 | MICHAEL DAVID RODRIGUEZ     |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1141132866                 | SAMUEL DAVID TORRES         |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1146137635                 | SALOME ALEJANDRA CANDELA    |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1220219961                 | SHARIK DANIELA PARRA        |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1023407691                 | ANGEL JOEL MONTAÑA          |                                      |                                                     | No asistio |
| 1146136946                 | KYLIAM ABEL VEGA            |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1141353924                 | AMMY LUCIANA SANCHEZ        |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1016092994                 | HAROLD ORLANDO PINEDA       |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1012445163                 | OSCAR STIVEN CARDOZO        |                                      |                                                     | No asistio |
| 1025077641                 | JUAN DIEGO OVALLE           |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1030686482                 | DILAN SANTIAGO REYES        |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1142115016                 | DYLAN SANTIAGO RODRIGUEZ    |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1025557103                 | OSCAR DAVID VANEGAS         |                                      |                                                     | No asistio |
| 1033114529                 | YOSEPT ANDRES VASQUEZ       |                                      |                                                     | Asistio    |
| 1141350442                 | ANGEL MATIAS BEJARANO       |                                      |                                                     | Asistio    |

|            |                      |         |
|------------|----------------------|---------|
| 1141353042 | MARTIN ANDRES CASTRO | Asistio |
|------------|----------------------|---------|

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria