

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2. NOMBRE INSTRUCTOR:                                                             | YORJAN ALEXANDER DURAN FANDIÑO                                                                       |
| 3. FECHA:                                                                                          | 2020-11-24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4. HORA:                                                                          | Martes,09:30:00,11:30:00                                                                             |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                 | FÚTBOL DE SALÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6. N° DE SESIÓN:                                                                  | 1                                                                                                    |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                      | Ciudad Bolívar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8. N° DE SEMANA:                                                                  | 2                                                                                                    |
| 8. ZONA:                                                                                           | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 9. CICLO:                                                                         | 3                                                                                                    |
| COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                                      |
| MOTRIZ                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                                      |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Alcanza autonomía y confianza en los diferentes movimientos                  | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Aprecia frecuencias adapta a las mismas con distintos movimientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Ejecuta Movimientos E Interioriza Su Estructura Rítmica     | LÚDICA MOTRIZ :<br>Valora la importancia de la práctica sistemática y regular de actividades físicas |
| EXPRESIVA CORPORAL                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                                      |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Aplica habilidades básicas en predeportes, juegos e iniciación deportiva |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                                      |
| AXIOLOGICA CORPORAL                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                                      |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Relaciona entre salud, práctica de actividades físicas y calidad de vida  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                                      |
| COMPETENCIA 2. CIUDADANAS                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                                      |
| INTEGRADORA                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                                      |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Respeto                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                                      |
| COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                                      |
| INTERPERSONAL                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                                      |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Inspiración                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                                      |
| TEMA :<br>Esquema Corporal                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                                      |
| SUBTEMAS :<br>Pre-Deportivo                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                                                                      |
| FASE                                                                                               | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | RECURSOS                                                                          | TIEMPO (MIN)                                                                                         |
| FASE INICIAL : (APERTURA)                                                                          | CALENTAMIENTO: Dos puntos fijos por los extremos de un palo de escoba, el del centro dos pelotas, punta de pies en un punto, al centro toma las pelotas en una mano lanzamiento tres veces hacia arriba, extremo del palo de escoba apertura abductor, el recorrido 30 repeticiones. Dos puntos fijos por los extremos de un palo de escoba, el del centro dos pelotas, elevación de rodillas en un punto, al centro toma las pelotas en una mano lanzamiento tres veces hacia arriba, extremo del palo de escoba cierre del abductor pierna derecha, pierna izquierda el recorrido 30 repeticiones. Tres puntos fijos, estiramiento aductor pierna derecha, pierna izquierda, 10 segundos por movimiento | Espacio, ropa, salud e hidratación, explicación de la actividad, Zapatos, Cuerdas | 40 Minutos                                                                                           |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO)                                                                        | DESARROLLO: Dos puntos fijos y una cuerda, salto por encima de la cuerda, regreso por debajo 40 repeticiones, estiramiento cuadriceps pierna derecha, pierna izquierda 10 segundos por movimiento Dos puntos fijos y una cuerda, salto por encima de la cuerda, regreso por debajo en plancha 40 repeticiones, estiramiento rodilla al pecho pierna derecha, pierna izquierda 10 segundos por movimiento Dos puntos fijos y una cuerda, salto por encima de la cuerda realiza sentadilla, regreso por debajo en rollo 40 repeticiones, estiramiento apertura de pierna, lado derecho, lado izquierdo 10 segundos por movimiento.                                                                          | Baldes, Cuerdas, Cintas, Cordones                                                 | 60 Minutos                                                                                           |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                            |            |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------|
| FASE FINAL : (CIERRE) | ESTIRAMIENTO: Dos puntos con una cuerda, cuádriceps pierna izquierda, pierna derecha, recomendación por cada movimiento 10 segundos en la cuerda apertura de pierna y brazos “payasito” en el otro punto gemelo pierna derecha, pierna izquierda, 20 repeticiones de cada movimiento Entre la cuerda realiza apertura de manos y piernas “payasito” dos veces, en el otro punto abductor pierna derecha, pierna izquierda, 20 repeticiones | Pelota, Sillas, Cuerdas, Cordones, Cintas. | 20 Minutos |
| <b>OBSERVACIONES</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                            |            |

**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

|                        |                             |                                      |                                                   |                       |
|------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|
| 1. CONFEDERACION SUIZA |                             |                                      | Nombre Instructor: YORJAN ALEXANDER DURAN FANDIÑO | 11. OBJETIVO DE CLASE |
| 2. Fecha:              | 2020-11-24                  | 5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN | 8. Localidad: Ciudad Bolívar                      |                       |
| 3. Hora:               | Martes,09:30:00,11:30:00    | 6. N° de Sesion: 1                   | 9. N° de Semana: 2                                |                       |
| 4. Grupo:              | FÚTBOL DE SALÓN 1           |                                      | 10. Edades:                                       |                       |
| TI                     | NOMBRE                      |                                      |                                                   | ASISTENCIA            |
| 1028786625             | MAICOL SMIT ARANGO          |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1103120270             | JAVIER FERNANDO BOHORQUEZ   |                                      |                                                   | Asistio               |
| N37664288225           | DANELCY CHIQUINQUIRA BRÍÑEZ |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1140919898             | SARA VALENTINA CASTRO       |                                      |                                                   | Asistio               |
| N37664288171           | JAIRIMAR MICHELLE FUENMAYOR |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1028784882             | LEONARDO GAITAN             |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1044920107             | MELANIS PAOLA GUARDO        |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1022966354             | ANYER SAIR LEZCANO          |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1023381364             | DEIVY YESID MENDIETA        |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1014875702             | WENDY NICOL MORENO          |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1024509088             | BRIGITH TATIANA MORENO      |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1018448511             | ELKIN ARLEI MUÑOZ           |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1033721374             | JHON JAMES PIRAQUIVE        |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1074596044             | WENDY VANESA QUINTANA       |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1023388521             | DEIVID ALEXANDER ESPEJO     |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1033726800             | KEVIN SANTIAGO RODRIGUEZ    |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1140921456             | SHARON ALEJANDRA RUIZ       |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1064193482             | SEBASTIAN DAVID TOSCANO     |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1033715632             | DILAN ESNEIDER VANEGAS      |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1032679775             | YESSICA TATIANA LOPEZ       |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1023377670             | KEVIN SANTIAGO MONTAÑO      |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1028800460             | JUAN SEBASTIAN OSMA         |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1032799321             | CRISTOFER ALEXIS RAMIREZ    |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1072192215             | ERIKA FERNANDA SÁNCHEZ      |                                      |                                                   | Asistio               |
| N3766470450            | FEBE ALEJANDRA SOLORZANO    |                                      |                                                   | Asistio               |
| 1024525799             | MARIA ANGELICA VALLEJO      |                                      |                                                   | Asistio               |