

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,14:00:00,16:00:00
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 ,7
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE			
MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Alcanza autonomía y confianza en los diferentes movimientos	TÉCNICAS DEL CUERPO : Aprecia frecuencias adapta a las mismas con distintos movimientos	CONDICIÓN FÍSICA : Ejecuta Movimientos E Interioriza Su Estructura Rítmica	LÚDICA MOTRIZ : Valora la importancia de la práctica sistemática y regular de actividades físicas
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Aplica habilidades básicas en predeportes, juegos e iniciación deportiva			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Relaciona entre salud, práctica de actividades físicas y calidad de vida			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS			
INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Respeto			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES			
INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Inspiración			
TEMA : Esquema Corporal			
SUBTEMAS : 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
OBSERVACIONES			

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,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033699087	EDWIN JULIAN BASTO			Asistio
1029281679	ISABELA BARRERA			Asistio
1033720609	JHOAN SEBASTIAN FLORIDO			Asistio
1021398078	CARLOS ALBERTO FLOREZ			Asistio
1009213880	DANNA VALENTINA GALVIS			Asistio
1011203071	JOHAN DANIEL HERNANDEZ			Asistio
1013116411	MAYRA FERNANDA JARAMILLO			Asistio
1021635036	MARIA STEFANY LOPEZ			Asistio
1020735944	MIGUEL ANDRES LOZANO			Asistio
1033701788	DANIELA ESTEFANI GALVIS			Asistio
1024508809	JOHAN FELIPE DIAZ			Asistio
1023899327	KAROL DANIELA CONTRERAS			Asistio
1019763287	MIGUEL ANGUEL BERNAL			Asistio
1107053724	ARIZ JOSEBA CASTILLO			Asistio
1070597334	JOHN OSCARY DIAZ			Asistio
1034292221	NICOL DAYANNA JIMENEZ			Asistio
1010181355	KAREN DAYANA LOPEZ			Asistio
1013106279	NICOLAS MAURICIO LOPEZ			Asistio