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:	2020-11-26	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3 ,7
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	CONDICIÓN FÍSICA : Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	LÚDICA MOTRIZ : Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Excelencia			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Valor			
TEMA : Coordinación General, Esquema Corporal Valores Olímpicos			
SUBTEMAS : Caminar, Correr, Equilibrio, Ritmo, Anticipación, Orientación			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	CALENTAMIENTO: EJERCICIO 1: Movilidad articular: -Movimientos circulares con los tobillos -Movimientos circulares con las rodillas -Movimientos circulares con los hombros -Movimiento de brazos hacia delante -Movimiento de brazos hacia atrás EJERCICIO 2: Tonificación muscular Dinámico: -Caminar con la puntilla de los pies -Caminar con los talones de los pies -Movimiento circular de cadera -Flexionar tronco a la derecha con las piernas abiertas -Flexionar tronco a la izquierda con las piernas abiertas -Elevar piernas -Abrir aductores hacia delante -Abrir aductores por detrás -Elevar rodillas -Desplazamiento lateral EJERCICIO 3: Juego de Instrucciones se determinan posiciones, movimientos que deben realizar al escuchar, visualizar los escolares.	Espacio Libre, ropa Cómoda, hidratación, explicación de la actividad.	40 Minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	DESARROLLO: CONDUCCIÓN: Por medio de esta sesión trabajaremos la conducción del balón en cuatro circuitos, en cada ejercicio utilizaran el pie izquierdo y derecho. EJERCICIO 1. Escalera: El primer ejercicio tendremos 4 zapatos o botellas a una distancia de 1 metro en el cual el escolar deberá pasar uno a uno, subiendo de nivel con un cono referencia, siempre tendrá que llegar a él para pasar al siguiente. EJERCICIO 2. Telaraña: En el segundo ejercicio haremos un tejido con los cuatro zapatos o botellas iniciales, pero no tendremos que regresar al cono de partida EJERCICIO 3. Lineal: En el tercer ejercicio realizamos zic-zac de ida, y de vuelta caminamos sin tocar conos. EJERCICIO 4. Libre: por último, cada escolar utilizará el balón para conducir en diferentes direcciones y distancias diferentes, Cada actividad tendrá una ejecución de 15 minutos, dentro estos 15 minutos tendremos pausas para hidratar y retroalimentar a los escolares	Espacio Libre, Zapatos, Balón	60 Minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	DESARROLLO: CONDUCCIÓN: Por medio de esta sesión trabajaremos la conducción del balón en cuatro circuitos, en cada ejercicio utilizaran el pie izquierdo y derecho. EJERCICIO 1. Escalera: El primer ejercicio tendremos 4 zapatos o botellas a una distancia de 1 metro en el cual el escolar deberá pasar uno a uno, subiendo de nivel con un cono referencia, siempre tendrá que llegar a él para pasar al siguiente. EJERCICIO 2. Telaraña: En el segundo ejercicio haremos un tejido con los cuatro zapatos o botellas iniciales, pero no tendremos que regresar al cono de partida EJERCICIO 3. Lineal: En el tercer ejercicio realizamos zic-zac de ida, y de vuelta caminamos sin tocar conos. EJERCICIO 4. Libre: por último, cada escolar utilizará el balón para conducir en diferentes direcciones y distancias diferentes, Cada actividad tendrá una ejecución de 15 minutos, dentro estos 15 minutos tendremos pausas para hidratar y retroalimentar a los escolares	Espacio Libre, Zapatos, Balón	30 minutos
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: YORJAN ALEXANDER DURAN FANDIÑO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-11-26	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
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
1033699087	EDWIN JULIAN BASTO	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