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:	2020-11-25	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº 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:	2020-11-25	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023373867	PAULA ALEJANDRA MARTINEZ	Asistio
1077941172	LISET LORENA NIAMPIRA	Asistio
1082246717	KAROLIN SIERRA	Asistio
1081402712	SANTIAGO ANDRES YASNO	Asistio
1011102581	YHEINER SEBASTIAN VARGAS	Asistio
1065129731	MIGUEL ESTEBAN SALCEDO	Asistio
1014990608	NATHALY RUIZ	Asistio
1013126843	JUAN MANUEL RODRIGUEZ	Asistio
1025536496	JUAN DAVID ROCHA	Asistio
1029282687	ADRIAN STANLY PACAVITA	Asistio
1032435928	ANGIE LISETH MONTAÑO	Asistio
1025533590	KEYNER ESNEIDER MAHECHA	Asistio
1032680352	JOHAN FERNANDO PIRATOVA	Asistio
1033687536	YONI ALEJANDRO MENDEZ	Asistio
1108830358	ALEXANDER MOLANO	Asistio
1108829319	ANDRES FELIPE MOLANO	Asistio
1023374953	SERGIO DAVID NIEVES	Asistio
1024471728	JEIMMY TATIANA REYES	Asistio