

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,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3
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,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 1	
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