

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:	2020-11-20	4. HORA:	Viernes,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:	1
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3
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 y 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: EJERCICIO 1: Taloneo dos metros, toca bomba tres veces, regresa hombros hacia atrás 10 segundos, hombros hacia adelante 10 segundos, 30 repeticiones el ejercicio completo EJERCICIO 2: Lateral dos metros, 5 repeticiones, toca bomba tres veces, regresa estiramiento cuádriceps, pierna derecha, pierna izquierda 10 segundos, 30 repeticiones el ejercicio completo	Espacio, ropa, salud e hidratación, explicación de la actividad, Zapatos, Baldes, Juguetes, Cuerdas	40 Minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	DESARROLLO: EJERCICIO 1: 2 puntos fijos, un compañero, una cuerda y dos bombas, bomba en la mano, pasa por arriba de la cuerda, al tiempo se pasa el balón con los pies por debajo, 10 segundos por 50 repeticiones, estiramiento cuádriceps pierna derecha, pierna izquierda, 10 segundos por movimiento EJERCICIO 2: 2 puntos fijos, un compañero, una cuerda y dos bombas, bomba en la mano contra la pared, al tiempo se pasa el balón con los pies por debajo, 10 segundos por 50 repeticiones, estiramiento abductor pierna derecha, pierna izquierda, 10 segundos por movimiento	Bomba, Cuerda, Palos De Escoba, Balones, Medias	60 Minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	ESTIRAMIENTO: EJERCICIO 1: Elementos caseros, bomba y un balón, salta balón toca bomba tres veces, regresa estiramiento cuádriceps pierna derecha, pierna izquierda, 20 repeticiones EJERCICIO 2: Elementos caseros, bomba y un balón, salta balón toca bomba tres veces, regresa estiramiento posición cobra, 20 repeticiones EJERCICIO 3: Elementos caseros, bomba y un balón, salta balón toca bomba tres veces, regresa estiramiento gemelo pierna derecha, pierna izquierda, 20 repeticiones	Espacio Libre	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:	2020-11-20	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032363570	ANA BRIYID SUANCA			Asistio
1032426740	DAVID LEONARDO SUANCA			Asistio
1033706482	MARLON ESTIVEN GARCIA			Asistio
1117503598	MARIA FERNANDA OVIEDO			Asistio
N32338049	EDINSON GABRIEL AZUAJES			Asistio
1032432627	MATIUN STIV BOCACHICA			Asistio
1011097996	SALOMON BONILLA			Asistio
1033728717	MARIA ALEJANDRA CASTAÑO			Asistio
1009213880	DANNA VALENTINA GALVIS			Asistio
1032678381	ANDRES FELIPE LOPEZ			Asistio
1030544842	JOSE ESNEIDER MARTINEZ			Asistio
1085096216	JUAN MANUEL MONTEGRO			Asistio
1110233034	RUBY PATRICIA QUITIAN			Asistio
1025530950	ERICK STIVEN SERRANO			Asistio
1031807996	WILLY ALDEMAR TIMOTE			Asistio
1081402278	CRISTHIAN DANIEL ULTENGO			Asistio
1081913524	MARIA JOSE VEGA			Asistio
1022948197	ANDRES FELIPE BERNAL			Asistio
1085096215	JESUS ANDRES MONTENEGRO			Asistio
1046699357	YAN CARLOS PEREZ			Asistio
1028786625	MAICOL SMIT ARANGO			Asistio