

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,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:	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,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
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