PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**HENRY ALFONSO RODRIGUEZ GAMBOA**
3. FECHA:	2021-03-15	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
"Ajusta los movimientos de su Cuerpo en la manipulación de objetos. "

COGNITIVA :
Conoce y utiliza el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la calidad de vida.

PSICOSOCIAL :
Explora habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su punto de vista cuando se toman decisiones colectivas

LUDICA :
Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.

TEMA :
COORDINACION BASICA

SUBTEMAS :
(caminar, correr, saltar,)

IMPLEMENTACION :
1 laso

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"• Saludo del formador a los estudiantes con presentación del proyecto junto a las recomendaciones de salud pública: mantén la distancia mínima de 2 metros, lavado de manos con agua y jabón constantemente, uso de tapabocas. • Explicación sobre valor olímpico respeto: El respeto es algo que se aprende desde casa y desde niños debemos actuar de esa forma, respetar a nuestros padres, profesores y demás personas adultas es un buen camino hacia la excelencia. • Aparece el formador explicando fase inicial de calentamiento: cada uno de los niños trabajara con un laso. • Ejercicio 1: con el laso extendido en el suelo el estudiante pisara paso a paso sin dejar ningún espacio en cada paso de un extremo al otro y trota a dar una vuelta a una esquina del espacio deportivo y así pasaran todos los integrantes de cada grupo. • Ejercicio 2: ubica el laso de la misma forma el estudiante realizara un paso más largo conservando el equilibrio de un extremo al otro y trota a dar una vuelta a una esquina del espacio deportivo y así pasaran todos los integrantes de cada grupo. • Ejercicio 3: ubica el laso de la misma forma el estudiante saltara con los pies juntos de derecha a izquierda e ira avanzando hacia adelante hasta completar el recorrido y trota a dar una vuelta a una esquina del espacio deportivo y así pasaran todos los integrantes de cada grupo. • Ejercicio 4: ubica el laso de la misma forma el estudiante apoya el pie derecho y la mano izquierda luego cambia y avanza pie izquierdo y mano derecha sin tocar el laso hasta completar el recorrido y trota a dar una vuelta a una esquina del espacio deportivo y así pasaran todos los integrantes de cada grupo • Estiramientos generales (tren inferior: cuádriceps, isquiotibiales, aductores, gastronemios. Tren superior: bíceps, tríceps, espalda, cuello, oblicuos.) "

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Aparece el formador explicando los ejercicios, Ejercicio 1: con el laso extendido en el suelo el estudiante pisara forma el estudiante saltara 180 grados de izquierda a derecha con ambos pies sin dejar de pisar el laso simulando a una sentadilla hasta completar el recorrido y trota a dar una vuelta a una esquina del espacio deportivo y así pasaran todos los integrantes de cada grupo. • Ejercicio 2: ubica el laso de la misma forma el estudiante realizara skipping o puntas de pie de derecha a izquierda hasta completar el recorrido. • Ejercicio 3: ubica el laso de la misma forma el estudiante realizara saltos de derecha a izquierda, pero siempre dejando un pie tocando el laso hasta completar el recorrido. • Ejercicio 4: ubica el laso de la misma forma el estudiante realizara saltos con pierna abierta afuera del laso y cuando cae al centro coloca un pie delante y uno detrás y así hasta completar el recorrido. • Ejercicio 5: el estudiante toma el laso con las dos manos y lo pisa con los dos pies toma una posición de sentadilla y avanza saltando sin dejar de tensionar el lazo hasta realizar el recorrido. • Ejercicio 6: tomo el laso con dos manos e inicio a saltar laso con pie derecho en desplazamiento dependiendo de la cantidad de integrantes realizamos relevos • Ejercicio 7: Salto laso en desplazamiento iniciando con pie izquierdo haciendo relevos. • Ejercicio 8: Salto laso en desplazamiento pie derecho e izquierdo hasta completar el recorrido."

TIEMPO
45 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
RETO: el reto para esta sesión será de forma individual y colectiva, de forma individual cada estudiante saltara el laso tantas veces pueda y contara la mayor cantidad de saltos que pueda realizar, ganara el que consiga el mayor número de saltos; el reto de forma de forma colectiva será dividir el grupo en 2 grupos y realizar un movimiento del laso más grande y se contabilizara cuanto tiempo se demora en pasar el laso sin ser tocados todos los integrantes de un costado al otro.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

• Aparece el formador explicando la vuelta a la calma: caminar alrededor de los objetos que utilizamos en la fase central mientras que el formador hace las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste hoy?, ¿estuvo difícil la clase?, ¿te sientes agotado?, ¿entendiste todos los ejercicios? • Retroalimentación: a partir de las preguntas y respuestas de los estudiantes se aclaran sus dudas, se vuelven a tocar temas sobre cuidado del cuerpo como la hidratación y la limpieza del mismo, se hace énfasis en salud pública quédate en casa, mantén la distancia mínima de 2 metros, lavado de manos con agua y jabón constantemente, uso de tapabocas. • Estiramientos generales (tren inferior: cuádriceps, isquiotibiales, aductores, gastronemios. Tren superior: bíceps, tríceps, espalda, cuello, oblicuos.)

TIEMPO

10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN CAYETANO			Nombre Instructor: HENRY ALFONSO RODRIGUEZ GAMBOA	
2. Fecha:	2021-03-15	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028667528	JUSTIN MATIAS RINCON	Asistio
N37664753287	SEBASTIAN JOSE PUCHE	Asistio
1028666196	KEVIN ANDRES QUINTERO	Asistio
1013012229	CAMILO ESTEBAN BEJARANO	Asistio
1040371029	DAIRON STHARLY GUEVARA	Asistio
1028872853	SANTIAGO BOLAÑOS	Asistio
1012921998	LORENA SOFIA PUENTES	Asistio
1021681372	JUAN CAMILO MARTINEZ	Asistio
04436151	Yubreinel Moisés Escalante	Asistio