**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: | 2021-03-18 | 4. HORA: | Jueves,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL DE SALÓN | 6. Nº DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Usme | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | 3 ,4 |

**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 :**
2 sillas, 3 almohadas, 1 balon o 1 bosla plastlica

**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: Ubica dos sillas a una distancia de 3 metros • Camino de una silla a la otra con una almohada en la cabeza, en cada recorrido dejo una almohada en cada silla durante 5 minutos. • Trote suave de una silla a la otra durante 5 minutos. • Trote suave de una silla a la otra haciendo elevación de rodillas durante 5 minutos. • Trote suave de una silla a la otra haciendo elevación de talones durante 5 minutos. • Trote suave de una silla a la otra haciendo salto caballitos durante 5 minutos. • aparece el formador en plano general y realiza un modelo de ejercicios. estiramientos básicos genéreles: piernas abiertas y toco el piso con las manos- tomo el pie derecho con mano derecha lo llevo atrás y mantengo equilibrio con pierna izquierda y luego hago lo mismo con la otra pierna

TIEMPO
35 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
• Aparece el formador explicando los ejercicios de la fase central: • Trote conduciendo balón con pie derecho o botando una bolsita hacia el aire alrededor de las sillas durante 5 minutos • Trote conduciendo balón con pie izquierdo o botando una bolsita hacia el aire alrededor de las sillas durante 5 minutos • Conduzco el balón con pie derecho de una silla a la otra con una almohada en las manos, en cada recorrido dejo una almohada en cada silla durante 5 minutos. • Conduzco el balón con pie izquierdo de una silla a la otra con una almohada en las manos, en cada recorrido dejo una almohada en cada silla durante 5 minutos. • Lanzo el balón por el costado derecho con pie derecho de la silla y lo recepciono donde se encuentra la otra silla desplazándome por el costado izquierdo por 5 minutos • Lanzo el balón por el costado izquierdo con pie izquierdo de la silla y lo recepciono donde se encuentra la otra silla desplazándome por el costado derecho por 5 minutos

TIEMPO
40 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
El reto del dia consiste en equilibrio y velocidad: con una almohada en la cabeza sin ayuda para sostenerla intentaremos dar la mayor candidad de vueltas al circuito de sillas durante 1 minuto, ganara el que consiga la mayor cantidad de vueltas sin que la almohada caiga al piso

TIEMPO
15 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: | 2021-03-18 | 5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN | 8. Localidad: Usme | |
| 3. Hora: | Jueves,13:00:00,15:00:00 | 6. Nº de Sesion: 4 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL DE SALÓN 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1025143308** | ANDRES DAVID VANEGAS | Asistio |
| **1012918950** | YEIMI ALEXANDRA CHAVES | Asistio |
| **1011091355** | JHOJAN STIVEN VILLAMARIN | Asistio |
| **1069175625** | NICOLAS ANDRES GUTIERREZ | Asistio |
| **1028487980** | JUAN DAVID GALINDO | Asistio |
| **1031541709** | YENCI ALEJANDRA PAMPLONA | Asistio |
| **1023377918** | DANIELA MANSILLA | Asistio |
| **37664954851** | NIKER JARLEHY MONCADA | Asistio |
| **1013595652** | JHON ALEXANDER DAZA | Asistio |
| **1023881714** | SERGIO NICOLAS DAZA | Asistio |
| **1025325099** | ANGEL ESTEBAN HERNANDEZ | Asistio |