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:	2021-03-24	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora esquemas o secuencias de movimiento con control corporal de manera espontáneos o guiados.

COGNITIVA :
Participa en juegos libres, dirigidos y recreativos, conservando el respeto por sus compañeros y las normas de juego.

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

LUDICA :
Identifica cómo la práctica Lúdica incide favorablemente en su desarrollo físico.

TEMA :
COORDINACION BASICA

SUBTEMAS :
(caminar, correr, saltar,)

IMPLEMENTACION :
1 rollo cinta de enmascarar- 1 Palo de escoba

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: trabajo con palo de escoba en un espacio amplio. Ejercicio 1: Coloco el palo de forma vertical, lo apoyo contra el piso y arriba lo presiono con un dedo de la mano derecha y comienzo a trotar alrededor del palo en círculos sosteniendo el palo, realizo 10 vueltas. Ejercicio 2: Vamos a ubicar el palo de la misma forma que el ejercicio anterior pero ahora vamos a girar en sentido contrario hacia la izquierda sosteniendo el palo con la mano izquierda realizando 10 vueltas. Ejercicio 3: tomo el palo en los extremos con ambas manos y lo llevo detrás de la cabeza sobre la nuca y lo sostengo allí y comenzamos hacer skipping o puntas de pie en el sitio durante 2 minutos. Ejercicio 4: Sosteniendo el palo de la misma forma que el anterior ejercicio, pero esta vez hacemos elevación de rodillas por 2 minutos.. Ejercicio 5: Sosteniendo el palo de la misma forma que el anterior ejercicio, pero esta vez hacemos taloneo por 2 minutos. Estiramientos generales ocn ayuda del palo: sosteniendo el palo de la misma forma que el anterior ejercicio, pero esta vez estamos de forma estática con las piernas abiertas y nos inclinamos de forma lateral hacia la derecha y luego hacia la izquierda, hacemos esto por 20 segundos. Ejercicio 7: sosteniendo el palo de la misma forma que el anterior ejercicio, pero esta hacemos sentadillas, espalda recta y mirada al frente, hacemos esto por 20 veces.

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Aparece el formador explicando los ejercicios de la fase central, Agilidad en cuadros: con la ayuda de la cinta se ubicarán unos cuadros en el piso y los estudiantes realizarán varios ejercicios de agilidad y coordinación en esta estación. 1. Ejercicio 1: avanza al segundo cuadro y regresa al primero, luego al tercero y al segundo y termina en el centro. 2. Ejercicio 2: salto a pie junto abajo al centro a ala derecha al centro arriba al centro izquierda y al centro. 3. Ejercicio 3: con el pie en el centro va girando y saltando a tocar los de más cuadros 4. Ejercicio 4: con pie junto salta en todos los cuadros de afuera 5. Ejercicio 5: inicia en el centro con pie derecho y salta a los costados con ambos pies luego salto al centro con pie izquierdo y salto al frente y atrás 6. Ejercicio 6: salta y toca los dos cuadros de afuera y en diagonal salta y toca los otros dos de afuera. 7. Ejercicio 2: mediante el juego de la golosa los equipos intentaran superar los obstáculos de los cuadros y completar el recorrido.

TIEMPO
45 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
RETO: equilibrio con el palo, toma el palo de escoba y colócalo de forma vertical sobre tu mano más hábil y sin ninguna ayuda más que el equilibrio intenta durante 1 minuto que el palo no se caiga.

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:	2021-03-24	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028667528	JUSTIN MATIAS RINCON	Asistio
1013012229	CAMILO ESTEBAN BEJARANO	Asistio
1012921998	LORENA SOFIA PUENTES	Asistio
1028666196	KEVIN ANDRES QUINTERO	Asistio
N37664753287	SEBASTIAN JOSE PUCHE	Asistio
1040371029	DAIRON STHARLY GUEVARA	Asistio
1099211301	ESTEVAN CAMILO PINZON	Asistio