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:	2021-03-08	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2

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 :
6 botellas o tarros plástico Y 1 pelota convencional o casera

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 botellas plásticas o tarros de plástico o aluminio, ubico 4 botellas alrededor mío a una distancia de 1 metro y las enumero de 1-4 y con colores en el sentido de las manecillas del relog y luego me ubico en el centro. • Ejercicio 1: haciendo skipping en el centro el formador da la orden (un numero) y el estudiente se dirige corriendo a tocar una botella o tarro que corresponda al numero y regreso al centro y de esta forma completar tocar todos los tarros. • Ejercicio 2: haciendo saltos a pie junto y dando palmadas en el aire el centro el formador da la orden (ahora puede ser un numero o un color) y el estudiente se dirige corriendo a tocar una botella o tarro que corresponda al numero o al color y regreso al centro y de esta forma completar tocar todos los tarros. • Ejercicio 3: 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, Ubico 6 botellas en línea horizontal a una distancia de 15 cms entre cada una y me ubico a una distancia de 2 metros de la línea de botellas. • Ejercicio 1: vas a lanzar la pelota con la mano derecha, 1 tiro a la ves e intentar tumbar una botella, cuando tumbe la primera luego tumbara la segunda y así hasta completar todas. • Ejercicio 2: vas a lanzar la pelota con la mano izquierda, 1 tiro a la ves e intentar tumbar una botella, cuando tumbe la primera luego tumbara la segunda y así hasta completar todas. • Ejercicio 3: vas a golpear la pelota con el pie derecho, 1 tiro a la ves e intentar tumbar una botella, cuando tumbe la primera luego tumbara la segunda y así hasta completar todas. • Ejercicio 4: vas a golpear la pelota con el pie izquierdo, 1 tiro a la ves e intentar tumbar una botella, cuando tumbe la primera luego tumbara la segunda y así hasta completar todas.

TIEMPO
45 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
RETO: bolos, con los mismo materiales vas a ubicar las botellas o los tarros juntos y tu te ubicaras a una distancia de 3 metros, el reto consiste en tumbar todos los objetos lanzando la pelota con la mano de 1 solo tiro cuantas veces sea posible hasta lograr el reto, luego que lo logres hacer inténtalo golpeando la pelota con el pie y si ya lo conseguiste sin problemas inténtalo hacer de taquito. más.

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:	2021-03-08	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013012229	CAMILO ESTEBAN BEJARANO	Asistio
1028667528	JUSTIN MATIAS RINCON	Asistio
04436151	Yubreinel Moisés Escalante	Asistio
1016726214	STIVEN MARTINEZ	Asistio
1040371029	DAIRON STHARLY GUEVARA	Asistio