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:	2021-03-09	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3 ,4

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:	2021-03-09	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1034289009	MANUEL EDUARDO RODRIGUEZ	Asistio
1021671002	NICOL ERMINIA MUÑOZ	Asistio
1028681944	KEVIN FELIPE MANCERA	Asistio
1021678510	JEISSON ALEJANDRO GAITAN	Asistio
1028487980	JUAN DAVID GALINDO	Asistio
1026265908	JOHAN STIV TRIANA	Asistio
1031541709	YENCI ALEJANDRA PAMPLONA	Asistio
1023881714	SERGIO NICOLAS DAZA	Asistio
1013607791	BRENDA TATIANA VELEZ	Asistio
1021667170	PAULA DANIELA LOPEZ	Asistio
1025325099	ANGEL ESTEBAN HERNANDEZ	Asistio
1021675348	YUBER NICOLAS MENDEZ	Asistio
1023377918	DANIELA MANSILLA	Asistio
1011091355	JHOJAN STIVEN VILLAMARIN	Asistio
1025143308	ANDRES DAVID VANEGAS	Asistio
1010187930	TANIA ALEXANDRA PARRA	Asistio
1012918950	YEIMI ALEXANDRA CHAVES	Asistio
1028680798	ANDRES FELLIPE HERNANDEZ	Asistio
1023901789	DANIEL ALEJANDRO DAZA	Asistio