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:	2021-03-10	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	2
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 :
Una bolsa de basura o costal 6 zapatos Una canasta o caneca

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 los 6 zapatos en fila a una distancia de 20 cms entre cada uno, ubícate dentro de la bolsa tómala con las manos en intenta saltarlos todos sin tocar los zapatos. • Ubícate dentro de la bolsa, agárrala con las manos y comienza a saltar en zigzag entre los zapatos de ida y vuelta, Ahora ubica los zapatos de la misma forma, pero al final de la fila ubica la caneca, ahora vas a saltar el primer zapato lo recoges y lo lanzas a meterlo en la canasta hasta completar todo el recorrido y meter todos los zapatos en la caneca. • Aparece el formador 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, Ubicas los zapatos en desorden en el piso, pero dejando un espacio en el centro para rebotar la pelota, cuando estés listo vas a rebotar la pelota una vez algo fuerte y mientras esta en el aire recoge un zapato y atrapa la pelota, luego sin soltar el zapato vuelves a rebotar la pelota y mientras esta en el aire recoges el segundo zapato y trapas la pelota, y así hasta completar recoger los 6 zapatos sin soltar ninguno de ellos. • básicamente consiste en el mismo ejercicio anteriormente hecho, rebota la pelota y mientras esta en el aire recoge un zapato e intenta meterlo a la canasta y atrapa la pelota, luego rebota la pelota y haz lo mismo mientras esta en el aire recoge el zapato y mételo en la canasta y así hasta completar los 6 zapatos.

TIEMPO
45 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
RETO: Intenta hacer el ejercicio de la parte central pero con mayor cantidad de objetos a recoger, entonces intenta rebotar la pelota con fuerza y mientras esta en el aire recoge un objeto, con este ejercicio vas hacer 2 retos, intenta retar a tu hermano\na mama o papa, el primer reto es por tiempo, en 1 minuto haciendo el ejercicio cuantos objetos podrás recoger sin dejarlos caer gana quien recoja más objetos en 1 minuto y el segundo reto es por cantidad, cual es la cantidad máxima de objetos que puedes recoger y mantener sin que se caigan y gana quien puede recoger 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:	2021-03-10	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028667528	JUSTIN MATIAS RINCON	Asistio
1021681372	JUAN CAMILO MARTINEZ	Asistio
04436151	Yubreinel Moisés Escalante	Asistio
1099211301	ESTEVAN CAMILO PINZON	Asistio
1012921998	LORENA SOFIA PUENTES	Asistio
1028666196	KEVIN ANDRES QUINTERO	Asistio
1016726214	STIVEN MARTINEZ	Asistio
N37664753287	SEBASTIAN JOSE PUCHE	Asistio
1013012229	CAMILO ESTEBAN BEJARANO	Asistio