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:	2021-03-25	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
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 :
1vaso plastico o desechable- 1 pinpon o pelota tipo tenis-6 zapatos

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 una fila ubicando dejando una distancia de 15a 20cms entre ellos. Ejercicio 1: realizar un zigzag trotando entre los zapatos hasta llegar al final y regreso trotando por 5 minutos Ejercicio 2: realizar un zigzag haciendo skipping o puntas de pies trotando entre los zapatos hasta llegar al fina ly regreso trotando por 5 minutos. Ejercicio 3: realizar un zigzag haciendo desplazamiento lateral de izquierda a derecha entre los zapatos hasta llegar al final y regreso trotando por 5 minutos. Ejercicio 4: Saltar por encima de todos los zapatos hasta llegar al final y regreso trotando por 5 minutos. Estiramientos generales (tren inferior: cuádriceps, isquiotibiales, aductores, gastronemios. Tren superior: bíceps, tríceps, espalda, cuello, oblicuos.)

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Aparece el formador explicando los ejercicios de la fase central, se va a utilizar un vaso y pimpones. Ejercicio 1: cada niño se ubica y lanzara con mano derecha el pimpón hacia arriba y lo atrapara con la mano izuiqerda y la ayuda del vaso, realizamos 3 minutos por cada mano. Ejercicio 2: en la misma situación que el ejercicio anterior uno lanzara el pimpón hacia una pared antes de atraparlo él debe estar haciendo skipping o puntas de pies, realizamos 3 minutos por cada mano. Ejercicio 3: en la misma situación que el ejercicio anterior uno lanzara el pimpón hacia una pared antes de atraparlo él debe estar haciendo unas sentadillas cortas, realizamos 3 minutos por cada mano. Ejercicio 4: en la misma situación que el ejercicio anterior uno lanzara el pimpón hacia una pared antes de atraparlo él debe estar haciendo saltos y al caer pierna abierta, realizamos 3 minutos por cada mano.

TIEMPO
45 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
RETO: el reto del dia consite en lanzar la pelota y que rebote contra el piso y la pared y luego atraparla con el vaso la mayor cantidad de veces en 1 minuto

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