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:	2021-03-18	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
"Ajusta los movimientos de su Cuerpo en la manipulación de objetos. "

COGNITIVA :
Conoce y utiliza el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la calidad de vida.

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

LUDICA :
Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.

TEMA :
COORDINACION BASICA

SUBTEMAS :
(caminar, correr, saltar,)

IMPLEMENTACION :
2 sillas, 3 almohadas, 1 balon o 1 bosla plastlica

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 dos sillas a una distancia de 3 metros • Camino de una silla a la otra con una almohada en la cabeza, en cada recorrido dejo una almohada en cada silla durante 5 minutos. • Trote suave de una silla a la otra durante 5 minutos. • Trote suave de una silla a la otra haciendo elevación de rodillas durante 5 minutos. • Trote suave de una silla a la otra haciendo elevación de talones durante 5 minutos. • Trote suave de una silla a la otra haciendo salto caballitos durante 5 minutos. • 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 de la fase central: • Trote conduciendo balón con pie derecho o botando una bolsita hacia el aire alrededor de las sillas durante 5 minutos • Trote conduciendo balón con pie izquierdo o botando una bolsita hacia el aire alrededor de las sillas durante 5 minutos • Conduzco el balón con pie derecho de una silla a la otra con una almohada en las manos, en cada recorrido dejo una almohada en cada silla durante 5 minutos. • Conduzco el balón con pie izquierdo de una silla a la otra con una almohada en las manos, en cada recorrido dejo una almohada en cada silla durante 5 minutos. • Lanzo el balón por el costado derecho con pie derecho de la silla y lo recepciono donde se encuentra la otra silla desplazándome por el costado izquierdo por 5 minutos • Lanzo el balón por el costado izquierdo con pie izquierdo de la silla y lo recepciono donde se encuentra la otra silla desplazándome por el costado derecho por 5 minutos

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
El reto del dia consiste en equilibrio y velocidad: con una almohada en la cabeza sin ayuda para sostenerla intentaremos dar la mayor candidad de vueltas al circuito de sillas durante 1 minuto, ganara el que consiga la mayor cantidad de vueltas sin que la almohada caiga al piso

TIEMPO
15 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:	2021-03-18	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011205202	LUIS ANGEL OLAYA	Asistio
1016727047	YOSEPH SEBASTIAN HUERFANO	Asistio
1220215435	LUIS MARIO OSPINA	Asistio
1022981489	JAIDER ANDREY NAVAS	Asistio
1025150017	HAMILTON PIZA	Asistio
1023396670	MICHAEL GIOVANNY FUENTES	Asistio
1021684790	JHOSTIN SANTIAGO GUERRA	Asistio
1028682773	JUAN CAMILO RAMIREZ	Asistio