PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CEDID SAN PABLO (IED) (SAN PABLO BOSA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ**
3. FECHA:	2021-07-27	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos

COGNITIVA :
Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.

PSICOSOCIAL :
Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.

LUDICA :
Me muestro motivado en la ejecución de las actividades planteadas, obteniendo un rendimiento bueno en el desempeño de estas

TEMA :
Capacidades coordinativas, coordinación básica y general

SUBTEMAS :
Caminar Correr Lanzar Atrapar Saltar Equilibrio Ritmo Orientación

IMPLEMENTACION :
Botellas o zapatos o medias Balón Hidratación

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
realiza la bienvenida de los escolares y la motivación para la sesión de clase, y las indicaciones y recomendaciones necesarias para realizar el trabajo, la indumentaria necesaria para la práctica y el objetivo de la actividad. Se debe tener un balón para esta fase para el desarrollo de los ejercicios. El tiempo de trabajo será de 2 minutos por ejercicio. • Desplazamiento con balón llevándolos en la manos • Desplazamiento con balón en el piso con mano derecha he izquierda • Desplazamiento con balón en el piso con mano derecha • Desplazamiento con balón en el piso con mano izquierda • Trabajo con balón (21 toques sin dejar caer el balón) • Desplazamientos en diferentes direcciones con balón a baja velocidad he intensidad • Desplazamiento con planta del pie en diferentes direcciones • Trote suave de un punto al otro desplazamiento hacia adelante y atrás con Balón • Toque de balón con planta en el mismo lugar con pie derecho e izquierdo • Desplazamientos en diferentes direcciones con balón a toda velocidad he intensidad Al terminar el calentamiento caminamos respirando profundo y recuperando. Por 2 Dos minutos Lavarse las manos e hidratar

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realiza la explicación del trabajo central y se muestran los ejercicios de coordinación. Para estos ejercicios necesitamos medias, zapatos o botellas para hacer dos líneas de trabajo. Cada ejercicio lo realizaremos por un tiempo de 2 minutos de trabajo con descanso de 1 minuto entre ejercicio. Al finalizar la serie de ejercicios se descansa e hidrata con sorbos suaves por 3 minutos. Se debe realizar 2 repeticiones. Los ejercicios son: • Desplazamiento adelante y atrás • Desplazamiento lateral • Desplazamiento en zic zag por una línea de frente y la otra línea de espalda • Desplazamiento en velocidad por una línea vuelve de espalda y realiza lo mismo • Salto con pie junto Se realizaran los mismos ejercicios con balón con el mismo tiempo de trabajo y de descanso. Al terminar las repeticiones se realiza vuelta a la calma, caminar y respirar. Lavarse las manos e hidratar Luego se realiza trabajo con balón conducción de balón con pierna derecha e izquierda y dominio de balón. Vuelta a la calma e hidratación

TIEMPO
55 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto pondremos un zapato o media en un punto y otro al frente más o menos 2 o 3 metros si tienes espacio en tu casa y se realizara el desplazamiento de un punto al otro con el balón utilizado las superficies de contacto que puedas sin dejar caer el balón. La idea es que pueda realizarlo ida y vuelta sin dejarlo caer así cumplirás tu reto. Al finalizar todo el trabajo se hacen preguntas sobre la clase, que ejercicios fueron mas fáciles y mas complejos, si es gusto lo realizado y se dan las instrucciones y materiales que se necesitaran la siguiente clase. Por ultimo las recomendaciones de salud y el cuidado por la pandemia.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Después del trabajo realizado se debe realizar un buen estiramiento y para esta sesión de clase realizaremos un estiramiento estático y pasivo. Cada estiramiento se debe mantener por 15 segundos. • Extensión Completa arriba en puntas • Abro piernas y voy a las puntas sin doblar rodillas • Abro piernas y voy hacia el pie derecho sin doblar rodillas • Abro piernas y voy con las manos hacia atrás • Cuádriceps • Elevación de pierna • Pie juntos y sin doblar rodillas bajo a tocar los tobillos o puntas Hidratación y retro alimentación del trabajo realizado, materiales para la próxima clase y autoevaluación de los ejercicios realizados

TIEMPO

15 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-07-27	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1030595718	SARA VALENTINA GUERRERO	Asistio
1030592671	JUAN HERRERA	Asistio
1028820533	LAURA VANESA MORENO	Asistio
1012378644	WILLIAN STEVEN PADILLA	Asistio
1028841745	MARTIN GIOVANNY PEÑA	Asistio
1027527286	KEVIN SANTIAGO URREGO	Asistio
1126122242	MARIA FERNANDA VILLAMIZAR	Asistio
1126122241	JOSE MANUEL VILLAMIZAR	Asistio