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:	2021-07-29	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconoce sus posibilidades de movimiento y las condiciones propias en la ejecución de expresiones motrices

COGNITIVA :
Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida

PSICOSOCIAL :
Identifico las prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros.

LUDICA :
Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.

TEMA :
ESQUEMA CORPORAL

SUBTEMAS :
Percepción y control del cuerpo Equilibrio postural

IMPLEMENTACION :
Hidratación balón ropa cómoda palo de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se 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 empieza calentamiento poniendo medias o botellas o zapatos, algún objeto que le sirva, en línea donde delinea el espacio para el trabajo y para el desarrollo de los ejercicios. El tiempo de trabajo será de 1 minuto por ejercicio. • Trote suave de un punto al otro • Trote lateral de un punto al otro solo por un lado del espacio • Taloneo • Muslo • Trote con giro de brazos hacia adelante • Trote con giro de brazo hacia atrás • Desplazamiento de espalda • Caballito • Skipping alto entre los espacios • Velocidad y me devuelvo trotando suave • Velocidad de un punto al otro Al terminar el calentamiento caminamos respirando profundo y recuperando. Por 2 Dos minutos

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realiza la explicación del trabajo central y se muestran los ejercicios de coordinación. Para estos ejercicios necesitamos un palo de escoba que se encuentran en cada una de las casas. Cada ejercicio lo realizaremos por un tiempo de 30 segundos con descanso de 30 segundos entre ejercicio. Es decir 30 de trabajo por 30 de descanso Al finalizar la serie de ejercicios se descansa e hidrata con sorbos suaves por 3 minutos. Se debe realizar 3 repeticiones. Los ejercicios son: • Saltos adelante y atrás con pie junto • Saltos laterales con pie junto • Saltos en cuadrado • Saltos en X • Salto con pie derecho adelante y atrás • Salto con pie izquierdo adelante y atrás • Salto lateral con pie derecho • Salto lateral con pie izquierdo • Skipping adelante y atrás • Skipping adelante y atrás solo con pie derecho • Skipping adelante y atrás con pie izquierdo • Skipping latera con pie derecho • Skipping lateral con pie izquierdo • Salto con pie derecho haciendo un cuadro • Salto con pie izquierdo haciendo un cuadro • Salto adelante con los dos pies y dos saltos a los lados y vuelve. • Salto con pie junto y giro Al terminar las repeticiones se realiza vuelta a la calma, caminar y respirar.

TIEMPO
65 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Esta parte es muy importante ya que se entra en interacción con el escolar se le pregunta que parte de la sesión le gusto más y cuál fue la que más se le dificulto. El reto es de acuerdo al reto anterior donde se le pone como objetivo hacer 21 sin dejar caer el balón, en este reto el escolar debe hacer un golpe con derecha sin dejar caer el balón y el siguiente golpe lo deja rebotar y así sucesivamente preferiblemente con los dos pies.

TIEMPO
15 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

TIEMPO

10 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-07-29	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028888093	CAROL DAYANA GONZALEZ	Asistio
1030595718	SARA VALENTINA GUERRERO	Asistio
1030592671	JUAN HERRERA	Asistio
1028841745	MARTIN GIOVANNY PEÑA	Asistio
1023389143	PAULA CAMILA SANCHEZ	Asistio
1141323355	MARIA ALEJANDRA SANDOVAL	Asistio
1027527286	KEVIN SANTIAGO URREGO	Asistio
1126122241	JOSE MANUEL VILLAMIZAR	Asistio