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,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes elementos.

COGNITIVA :
Explora secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.

PSICOSOCIAL :
Reconoce que las normas de convivencia ciudadana ayudan a evitar situaciones de exclusión y discriminación.

LUDICA :
Comprende la importancia de conocer y aplicar las normas y Condiciones de juego en el desarrollo de los centros de interés.

TEMA :
CAPACIDADES CONDICIONALES CAPACIDADES TECNICAS DEL FUTBOL DE SALON

SUBTEMAS :
Exploración zonas de contacto especificas del pie (planta, empeine, borde interno y externo, punta y taco). Aeróbica Anaeróbica

IMPLEMENTACION :
BALON, CUADERNO Y HOJAS, ESFERO, ZAPATOS Y MEDIAS E HIDRATACION

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
SE HACE LA BIENVENIDA A LOS ESCOLARES, SE EXPLICA EL TRABAJO Y LOS OBJETIVOS DE LA CLASE Y SE TOMA LISTA. SE SOLICITAN LOS MATERIALES DE LA CLASE. PARA TERMINAR EL CALNTAMIENTO SE REALIZA UNA RUTINA DE BAILE AROBICO CON DIFERENTES EJERCICIOS Y AL FINAL SE DAN DOS MINUTOS DE RECUPERACION E HIDRATACION.

TIEMPO
35 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
SE REALIZA EJERCICIOS SKIPPING MEDIO , JUMPING O SALTO DEL PAYASO ,TOCO ADENTRO DE LA PIERNA CON SALTO, TOCO ADENTRO DE LA PIERNA CON SALTO CON SKIPPING, PATINADORA, LEVANTAR RODILLA CON BRAZO, SKIPPING EN PUNTAS.ESTOS EJERCICIOS SE REALIZARÁN CON REPETICIONES DE 15 CON RECUPERACIÓN ACTIVA DE 10 SEGUNDOS ENTRE CADA EJERCICIO. LAS SECUENCIAS DE EJERCICIOS COMPLETOS SE DEBEN HACER 3 VECES, PERO AL TERMINAR CADA SERIE DEBEMOS HIDRATAR Y TENER UNA RECUPERACIÓN ACTIVA DE 1 MINUTO. TRABAJO CON BALON CN LAS SUPERFICIES DE CONTACTO EXLORACION DE LAS MISMAS.

TIEMPO
55 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
EL RETO SE TRATA DE QUE SE HACEN CONDUCCIONN DE BALON Y EN EL CUADRENO VAN A ESCRIBIR 5 FRASES CON LOS VALORES MAS IMPORTANTES PARA CADA UNO.

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
SE HACE EL ESTIRAMIENTO CON EJERCICIOS DE 20 SEGUNDOA CADA UNO,CABEZA HACIA DERECHA Y LUEGO HACIA LA IZQUIERDA, GIROS CON HOMBROS, GIROS CON BRAZOS, TRONCO ARRIBA Y ABAJO,PALANCA DE FRENTE, PALANCA LATERAL. RETROALIMENTACION DEL TRABAJP REALIZADO Y SE EXPLICA LA IMPORTANCIA DEL COMPONENTE SOCIAL EN LA VIDA DIARIA. MATERIALES PARA LA PROXIMA CLASE Y QUE FUE LO QUE MS LES GUSTO DE LA CLASE.

TIEMPO
15 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013121711	ALEJANDRA NN RAMIREZ	Asistio
1012359498	SERGIO DANIEL BRIÑEZ	Asistio
1023379000	HELLEN DANIELA MOLINA	Asistio
1141319717	SARAY DANIELA OYOLA	Asistio
1012352076	MARLON ALEXIS NARVAEZ	Asistio