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:	2021-07-21	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.

COGNITIVA :
Expongo razones y escucha las posiciones de los demás. Reconozco a mi compañero como un aliado en los deportes de conjunto

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

LUDICA :
Contribuyo a la c o n f o r m a c i ó n equitativa de los grupos de juego.

TEMA :
FORMACIÓN EN VALORES, COMPETENCIAS Y DESTREZAS HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS

SUBTEMAS :
Autoconfianza* Autocuidado Motivación* Control Emocional* Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).

IMPLEMENTACION :
Balón, Vasos desechables, zapatos o medias e hidratación

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. SE LE PREGUNTAN A LOS ESCOLARES COMO SE SINTEN FISICAMENTE Y EMOCIONALMENTE Y SE DA INICIO CON ELA FASE DE MOVILIDAD ARTICULAR. SE EMPIEZA MOVILIDAD ARTICULAR CADA MOVIMIENTO 10 VECES Y LUEGO SE REALIZARA CALENTAMIENTO CON UN NUMERO DE REPETICIONES DE 20 VECES, TROTE, TALONEO, SALTOS AL PECHO, SALTOS DEL PAYASO, TROTE DE ESPALDA Y POR UN MINUTO SE MANTIENE A UNTROTE A TODAVELOCIDAD.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
SE REALIZA LA EXPLICACIÓN DEL TRABAJO CENTRAL Y SE MUESTRA LA ACTIVIDAD CON BALÓN , CON VARIEDAD DE MOVIMIENTOS A LOS DIFERENTES ESTIMULOS, ACTIVIDAD DE DOMINIO DE BALÓN EN ESPACIO REDUCIDO CON LOS MISMOS ESTIMULOS.SE HACE RECOMENDACIONES DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR UN BUEN GESTO EN CADA EJERCICIO. ESTOS EJERCICIOS SE REALIZARÁN CON REPETICIONES DE 15 CON RECUPERACIÓN ACTIVA DE 10 SEGUNDOS ENTRE CADA EJERCICIO. (CONTROL DE BALON CON LA PLANTA, CONDUCCION DE BALON CON PLANTA, BORTE INTERNO, BORDE EXTERNO, REGATES Y FINTAS CON OBSTACULOS Y SIN.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
EN EL RETO DEBEMOS UBICAR UNA FILA DE ZAPATOS CON DISTANCIA PARA HACER CONDUCCION DE ACYERDOA LA SUPERFICIE DE CONTACTO QUE SE INQDIQUE A UN METRO DE DISTANCIA SE UBICAN 6 VASOS DESECHABLES DONDE DESPUES DE HACER LA CONDUCCION DE BALON DEBEN REMATAR A TUMBAR LOS VASOS. EL ESTDUDINTE QUE EN MENOR TIEMPO POSIBE REALICE EL EJERICIO GANARA.

TIEMPO
25 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO ESTÁTICO Y PASIVO. CADA ESTIRAMIENTO SE DEBE MANTENER POR 15 SEGUNDOS Y SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LA CLASE CON LAS DIFERENTES OPINIONES Y RECOMENDACIONES POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES. SE RECOMIENDA LA BUENA ALIMENTCION E IHIDRATACION EN CASA Y LOSMATERIALES PARA LA PROXMA CLASE.

TIEMPO

15 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-07-21	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031807693	SARA JULIETH SANDOVAL	Asistio
1028880242	LAURA ALEJANDRA HUERTAS	Asistio
1023381741	NICOL DAYANA MORA	Asistio
1016033212	NICOLAS STEVEN MARTINEZ	Asistio
1030622305	DAVID ALEJANDRO MARTINEZ	Asistio