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:	2021-07-23	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	17
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 conformación 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, cuaderno y hoja y esfero, 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. 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 MINTOS

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:	2021-07-23	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 17	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