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:	2021-07-30	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	6
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 o pelota

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Se realiza la bienvenida de los escolares, se dan las indicaciones y recomendaciones necesarias para realizar la sesión de clase en casa, se recomienda el espacio donde se va a trabajar, la indumentaria que se debe utilizar y la hidratación, se empieza movilidad articular cada movimiento 10 veces y luego se realizara calentamiento con un numero de repeticiones de 20 veces. Los ejercicios son: • Cabeza hacia derecha y luego hacia la izquierda • Giros con hombros • Giros con brazos • Círculos con manos • Giros con tronco • Tronco arriba y abajo • Palanca de frente • Palanca latera • Trote en el puesto en puntas • Movimiento lateral con brazo • Movimiento lateral puño • Movimiento lateral levantando pierna • Movimiento lateral levantando pierna doble

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realiza la bienvenida de los escolares, se dan las indicaciones y recomendaciones necesarias para realizar la sesión de clase en casa, se recomienda el espacio donde se va a trabajar, la indumentaria que se debe utilizar y la hidratación, se empieza movilidad articular cada movimiento 10 veces y luego se realizara calentamiento con un numero de repeticiones de 20 veces. Los ejercicios son: • Cabeza hacia derecha y luego hacia la izquierda • Giros con hombros • Giros con brazos • Círculos con manos • Giros con tronco • Tronco arriba y abajo • Palanca de frente • Palanca latera • Trote en el puesto en puntas • Movimiento lateral con brazo • Movimiento lateral puño • Movimiento lateral levantando pierna • Movimiento lateral levantando pierna doble

TIEMPO
65 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
El reto para esta sesión de clase y con el fin de saber la condición técnica de cada uno de los escolares, con un balón el que tengan en su casa o una pelota se harán 21 toques sin dejar caer el balón o la pelota. Realiza este reto y me cuentas cuantas pudiste hacer y después tu puedes retar a tu familia padres hermanos o amigos al que más toques hagan. Diviértete en familia y disfruta de estos espacios. Tú puedes y lógralo

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 • Piernas juntas y bajo a tocar puntas • Pie derecho sobre izquierdo y bajo a tocar puntas con mano cambiada y cambio • Abro piernas y voy hacia el pie derecho sin doblar rodillas y voy con cambio • Doblo rodilla derecha extiendo izquierda y bajo glúteo y cambio de pierna • Cuadriceps • Manos debajo del mentón y se hace presión hacia arriba • Manos en la cabeza y hago presión hacia abajo

TIEMPO

10 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-07-30	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146125275	DANNA CAMILA PARRA	Asistio
1024503862	MATEO SANTIAGO PARRA	Asistio
1012366819	DYLAN STHEP QUINTERO	Asistio
1012365291	JHON FREDY RAMIREZ	Asistio
1012363822	SIMON RICO	Asistio
1075795671	EMANUEL SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1025532047	NICOLAS ALEXANDER SANTANA	Asistio
1012376517	JUAN PABLO VARGAS	Asistio
1028841576	TANIA MAYERLY VILLAMIL	Asistio
1012367422	SARA ALEJANDRA ZAMORA	Asistio