PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN EDISSON MARTINEZ TORRES**
3. FECHA:	2023-03-08	4. HORA:	Miercoles,09:20:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar habilidades y destrezas en torno a la práctica deportiva, reconociendo e implementando las acciones motrices que se necesitan en las diferentes actividades.

COGNITIVA :
Explorar las características físicas y mentales de cada práctica, en una relación dada desde el juego y la creación y aceptación de reglas.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los procesos de autoestima, autoimagen, autoconcepto y autocuidado de los niños a través de los conocimientos adquiridos en sus practicas deportivas.

LUDICA :
Vivenciar con responsabilidad y compromiso las actividades dirigidas al desarrollo físico ,destrezas motrices y las específicas del fútbol sala.

TEMA :
Ejecuta las cualidades físicas

SUBTEMAS :
Desarrolla las cualidades físicas o condicionales (Fuerza - Resistencia - Velocidad)

IMPLEMENTACION :
PLATILLOS , BALONES, HIDRATACION AGUA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se da inicio a la sesión realizando el respectivo llamado lista de los estudiantes asistentes, luego el formador reúne el grupo y da a conocer el objetivo principal de la sesión el cual es desarrollar las cualidades físicas o condicionales (Fuerza - Resistencia - Velocidad) mediante diferentes juegos recreo-deportivos y lúdicos, por ultimo se realiza un calentamiento donde por parejas y durante un minuto se deben ubicar frente a frente los estudiantes e intentar tocarle la espalda a su oponente quien mas logre tocarle la espalda a su compañero durante el tiempo establecido por ronda sera el ganador y no tendrá que hacer una penitencia.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Durante la fase central el formador divide el grupo de estudiantes en dos equipos, luego coloca 2 platillos en el piso de forma vertical a una distancia de 20 metros, y mediante una carrera de relevos la cual sera por medio de diferentes ejercicios de coordinación fuerza y velocidad se deben desplazar de la manera mas rápida hasta el punto B donde se encuentra el platillo. la dinámica consiste en todos los estudiantes se ubicaran en posición de 4 apoyos boca abajo y al sonar el silbato el ultimo de la fila pasara por debajo de sus compañeros gateando de la manera mas rápida hasta llegar a la punta de la fila y luego ubicarse de la misma manera que están sus compañeros y de esta manera dar la salida al siguiente y así sucesivamente hasta llegar al otro lugar del costado del platillo y asi mediante esta actividad se trabaja las cualidades físicas en cada escolar.

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
El formador ubica a todo el grupo en una fila, luego a un costado ubica un platillo de color naranja y al otro uno de color verde, luego cuando el formador diga algún numero par se deben desplazar de la manera mas rápida al platillo verde y cuando de un numero impar al platillo naranja quienes lo hagan de la manera mas lenta serán los que pierdan el reto y realicen una penitencia, la cual es realizar algún ejercicio de resistencia física donde emplee fuerza con su mismo peso corporal.

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
En nuestra fase final el formador reúne a todo el grupo completo y forma un círculo y con un balón y de manera libre intentaran no dejarlo caer al suelo utilizando todas las partes del cuerpo menos las manos, quien deje caer el balón será el encargado de proponer mínimo 2 ejercicios de estiramiento corporal.

TIEMPO
15 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED)			Nombre Instructor: JOHN EDISSON MARTINEZ TORRES	
2. Fecha:	2023-03-08	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,09:20:00,11:20:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FUTSAL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028720491	ASHLEY ANGARITA	Asistio
1109845630	KATHERINE ANDREA GUZMAN	Asistio
N37665477897	GERARDO ENRIQUE MENDEZ	Asistio
N37665082482	GRISNEICY DE JESUS PINILLO	Asistio
1013271115	CARLOS MATIAS CASTILLO	No asistio
1016720052	DIEGO ALEJANDRO LEON	No asistio
1041265374	JUAN JOSE ROMERO	Asistio
1019073855	MIGUEL ANGEL VELANDIA	Asistio