

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CEDID SAN PABLO (IED) (LA AMISTAD)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA
3. FECHA:	2021-03-18	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
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 : Implementar una actitud deportiva en construcción de elementos sociales que se resalten en el respeto, la cooperación, colaboración y consideración del otro.			
LUDICA : Vivenciar con responsabilidad y compromiso las actividades dirigidas al desarrollo físico ,destrezas motrices y las específicas del futsal.			
TEMA : CUALIDADES COMPLEMENTARIAS			
SUBTEMAS : Identifica las capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.			
IMPLEMENTACION : Tapas Balde Cuerda Pelotas Bomba Zapatos Caja o tasa.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Actividad en familia, el escolar realiza desplazamiento a una distancia de metro y medio, donde se dispondrá a lanzar 5 tapas a un balde, levantando una pierna y luego la otra. realiza saltos por encima de una cuerda amarradas a dos sillas, para luego pasar por debajo de la cuerda. realiza saltos a una sola pierna en una distancia de metro y medio, realizando tres vueltas sobre el mismo eje, luego lanzar 5 pares de medias hacia el balde. Las actividades se deberán realizar en 4 series de 6 repeticiones. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza la actividad en familia, se ubican 4 tapas a una distancia de dos metros, donde el escolar deberá poner 4 pelotas encima de las tapas trotando. El escolar se dispone a vendarse los ojos y dará 4 vueltas sobre el mismo eje, lanzara 4 pelotas hasta meter las medias en un balde. El escolar deberá pasar 6 tapas de un lado a otro a una distancia de metro y medio, llevando una bomba en la mano sin dejarla caer. Juego de veintiuna con bomba utilizando los dos pies, pasando en zig-zag en una hilera de zapatos, con una distancia de dos metros. TIEMPO 50 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se realiza la actividad en familia, el escolar deberá poner en su cabeza una tasa o caja pequeña amarrada, con los ojos vendados, después lanzar con su mano derecha 8 pelotas y luego con mano izquierda tratando de encestarlas. Ganará quien enceste mas pares de medias. ¡TE UNES AL RETO! TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Después de haber realizado las actividades anteriores, han vuelto a la calma respirando lentamente, tomando aire por la nariz y expulsando por la boca. Ahora realiza los siguientes estiramientos contando lentamente 20 segundos por cada uno. 1. Apertura de piernas, mientras las manos tocan la punta de los pies. 2. Apertura de piernas, mientras tocas el pie izquierdo. 3. Apertura de piernas, mientras tocas el pie derecho. 4. Pie derecho extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie izquierdo esta flexionado y pegado hacia el pecho. 5. Pie izquierdo extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie derecho esta flexionado y pegado hacia el pecho. 6. Pie izquierdo extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie derecho esta flexionado hacia atrás pegado al glúteo. 7. Pie derecho extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie izquierdo esta flexionado hacia atrás pegado al glúteo. TIEMPO 20 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA AMISTAD			Nombre Instructor: OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA	
2. Fecha:	2021-03-18	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	FUTSAL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1126122242	MARIA FERNANDA VILLAMIZAR			Asistio
1030595718	SARA VALENTINA GUERRERO			Asistio
1074959428	DANNER ALEJANDRO TRIANA			Asistio
1126122241	JOSE MANUEL VILLAMIZAR			Asistio
1028888093	CAROL DAYANA GONZALEZ			Asistio
n37664709331	EDELMARYS SOFIA VALERA			Asistio
1024506313	HAMER ANDRES MATOMA			Asistio
1033743689	YODY STEFANNY GOMEZ			Asistio
1012387111	LUISA FERNANDA LINARES			Asistio
1012384502	ABBY CAMILA MARIN			Asistio
1028820533	LAURA VANESA MORENO			Asistio
1023389143	PAULA CAMILA SANCHEZ			Asistio
1141323355	MARIA ALEJANDRA SANDOVAL			Asistio
1023384522	MELANY SARRIA			Asistio