

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:	2021-03-23	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
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 rote en el puesto x 30 segundos taloneo en el puesto x 30 segundos rodillas arriba en el puesto x 30 segundos abre y cierra piernas con manos en la cintura en el puesto x 30 segundos saltos de payaso en el puesto x 30 segundos. estos ejercicios los hacemos sin parar 3 veces TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES rodilla toca palma contraria x30 segundos x15 de descanso en trote en el puesto 2- saltos de payaso abriendo y cerrando brazos al frente y a los lados x30 segundos x15 descanso en trote en el puesto 3- coordinación de piernas y brazos x30 segundos x15 descanso en trote en el puesto 4- ejercicio de patinaje x30 segundos x15 segundos descanso en trote en el puesto 5- rodilla toca palma seguido x30 segundos x15 descanso en trote en el puesto. tres series de cada rutina completa descansa 3 minutos entre cada serie. 2. EJERCICIO PARA MEJORAR LA COORDINACION: TOMAR UNA PELOTA CON LA PALMA DE LA MANO EL BRAZO EXTENDIDO Y CAMINAR, DESPUES DE 10 PASOS Y SIN UTILIZAR LAS DOS MANOS, CAMBIAR LA PELOTA A LA OTRA MANO EVITANDO QUE SE CAIGA, HACER LOS CAMBIOS 5 VECES. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES PAYASOS : Realizar la mayor cantidad de saltos de payaso en 20 segundos TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Después de haber realizado la actividad anterior, han vuelto a la calma respirando lentamente, tomando aire por la nariz y expulsando por la boca. Ahora realiza los siguientes estiramientos contando lentamente hasta 20 por cada uno. 1. Apertura de piernas tocando punta de los pies 2. Apertura de piernas tocando la punta del pie derecho, luego al pie izquierdo. 3. Flexión de la rodilla derecha llevando al pecho, luego la izquierda. 4. Flexión de la rodilla derecha llevando a los glúteos, luego la izquierda TIEMPO 20 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA AMISTAD			Nombre Instructor: OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA	
2. Fecha:	2021-03-23	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	FUTSAL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030595718	SARA VALENTINA GUERRERO			Asistio
1126122242	MARIA FERNANDA VILLAMIZAR			Asistio
1126122241	JOSE MANUEL VILLAMIZAR			Asistio
1027527286	KEVIN SANTIAGO URREGO			Asistio
1141323355	MARIA ALEJANDRA SANDOVAL			Asistio
1023384522	MELANY SARRIA			Asistio
1028820533	LAURA VANESA MORENO			Asistio
1012387111	LUISA FERNANDA LINARES			Asistio
1012384502	ABBY CAMILA MARIN			Asistio
1023389143	PAULA CAMILA SANCHEZ			Asistio
1011204394	ISABELLA NN SARMIENTO			Asistio