

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:	2021-03-25	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. N° DE SESIÓN:	14
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 :

6 zapatos 1 balon 1 bomba

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.Taloneo en el puesto x 15 segundos trote en el puesto x15 segundos rodillas al pecho x 15 segundos patada frontal x 15 segundos saltos de payaso x 15 segundos sentadillas x 15 segundos. 2. este ejercicio los hacemos sin parar 2 veces seguidas sin descanso. Para entrenar piernas y abdomen. Padre o madre e hijos adoptarán una posición isométrica en sentadilla, colocando espalda con espalda. Seguidamente harán giros abdominales para chocar las dos manos en lados alternos.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1.LOS NIÑOS TENDRAN QUE IR SALTANDO CON LOS PIES JUNTOS HASTA UN ZAPATO, QUE ESTARA SITUADO A UNA DISTANCIA DE 6 METROS, RODEA EL ZAPATO Y REGRESA AL PUNTO DE PARTIDA, DEPUES LO REALIZAMOS CON SOLO PIE Y POR ULTIMO LO REALIZAMOS CON 4 APOYOS. 2.Lanzar el balón de un brazo a otro por encima de la cabeza.2)Salto a la comba con pies juntos.3)Rotación de brazos(unos hacia adelante, el otro hacia atrás). 4º)Dominios de balón por el aire.5)Realizar el pino(con o sin apoyo). 6)Desplazamiento de espaldas en zig-zag.Realizar 2 vueltas completas al circuito

TIEMPO
50 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Sentarse y ponerse de pie sin dejar caer la bomba, realizar 3 repeticiones

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
1. De pie, con las piernas abiertas al ancho de la cadera y rodillas ligeramente flexionadas, lleva uno de tus talones al glúteo y agárralo con la mano. Mantén la posición durante 20 segundos y repite con la pierna contraria, 2. Flexiona una pierna y adelanta la otra, totalmente estirada con el pie flexionado. Con el torso recto, échate hacia adelante, Agarra la punta del pie flexionado y acércalo hacia el cuerpo retroalimentacion, realizamos 3 repeticiones por estiramiento.

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA AMISTAD			Nombre Instructor: OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA	
2. Fecha:	2021-03-25	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	FUTSAL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
n37664709331	EDELMARYS SOFIA VALERA			Asistio
1126122242	MARIA FERNANDA VILLAMIZAR			Asistio
1126122241	JOSE MANUEL VILLAMIZAR			Asistio
1030595718	SARA VALENTINA GUERRERO			Asistio
1074959428	DANNER ALEJANDRO TRIANA			Asistio
1028888093	CAROL DAYANA GONZALEZ			Asistio
1027527286	KEVIN SANTIAGO URREGO			Asistio
1141323355	MARIA ALEJANDRA SANDOVAL			Asistio
1028820533	LAURA VANESA MORENO			Asistio
1023384522	MELANY SARRIA			Asistio
1024506313	HAMER ANDRES MATOMA			Asistio
1023389143	PAULA CAMILA SANCHEZ			Asistio
1012387111	LUISA FERNANDA LINARES			Asistio
1033743689	YODY STEFANNY GOMEZ			Asistio