

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:	2021-03-02	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollo habilidades y destrezas en torno a la práctica deportiva, reconociendo e implemtando las acciones motrices que se necesitan en las diferentes actividades

COGNITIVA :

Exploro 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 :

Vivencio con responsabilidad y compromiso las actividades dirigidas al desarrollo físico ,destrezas motrices y las especificas del futbol sala.

TEMA :

DESARROLLO LAS CUALIDADES BÁSICAS O CONDICIONALES

SUBTEMAS :

Fuerza: Descubro el limite ante el desarrollo máximo de la capacidad.

IMPLEMENTACION :

1 palo de escoba. 4 rollos de papel higiénico. 6 pares de medias y/o elementos de casa. 1 bolsa o caja.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Con tu familia, selecciona y organiza el espacio de tu casa, en el que puedas desarrollar las actividades de forma segura. Movilidad articular: Flexión – extensión de tobillos Flexión – extensión de rodillas Giros de cintura derecha – izquierda Círculos amplios de brazos adelante – atrás Flexión – extensión de cuello

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Con la ayuda de algún integrante de tu familia, quien mueve un palo de escoba de un lado a lado, debes saltar 10 veces. Te desplazas en posición de 4 apoyos sobre línea de medias, al finalizar recoges un rollo de papel higiénico y regresas desplazándote en slalom. Al terminar deja el papel dentro de una caja o bolsa. 3. Te ubicas acostado boca arriba – Los rollos de papel higiénico se ubican en la base de tus pies y la caja o bolsa, arriba de tu cabeza) Agarra el rollo de papel higiénico con sus dos pies y lo llevas por encima de tu cuerpo sosteniéndolo, levantando tus piernas y tronco y llevándolo hasta tu cabeza y arrojándolo en la caja o bolsa ubicada allí. Realiza 3 series de todos los ejercicios.

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
Usando un rollo de papel higiénico. Lo vas a poner sobre tu cabeza y vas a intentar sentarte y ponerte de nuevo de pie, sin que el rollo de papel caiga y sin usar tus manos para mantenerlo sobre la cabeza. Si el rollo de papel cae, debes iniciar desde cero.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Ejercicios de estiramiento: Sentado(a) juntas las plantas de pies y empujas con los codos tus piernas hacia abajo. Pierna estirada y la otra flexionada – Agarras con las dos manos el pie de tu pierna estirada – con derecha e izquierda. Mano en la cintura y llevas la mano contraria bien arriba y estiras el tronco de forma lateral. Brazo estirado al frente y empujas con tu mano libre hacía ti. Ayudando con las yemas de los dedos, empujas a la derecha e izquierda tu cabeza.

TIEMPO
20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA AMISTAD			Nombre Instructor: OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA	
2. Fecha:	2021-03-02	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FUTSAL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012384502	ABBY CAMILA MARIN			Asistio
1011204394	ISABELLA NN SARMIENTO			Asistio
n37664709331	EDELMARYS SOFIA VALERA			Asistio
1141323355	MARIA ALEJANDRA SANDOVAL			Asistio
1023384522	MELANY SARRIA			Asistio
1126122242	MARIA FERNANDA VILLAMIZAR			Asistio
1126122241	JOSE MANUEL VILLAMIZAR			Asistio
1028820533	LAURA VANESA MORENO			Asistio
1012376648	ANNA SOFIA CARRILLO			Asistio
1028888093	CAROL DAYANA GONZALEZ			Asistio
1024506313	HAMER ANDRES MATOMA			Asistio
1027527286	KEVIN SANTIAGO URREGO			Asistio