

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CEDID SAN PABLO (IED) (SAN PABLO BOSA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA
3. FECHA:	2021-03-11	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4
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 : Espacio sin obstáculos. Vestimenta adecuada al ejercicio. Agua para cada integrante de la familia. Lazo 5 objetos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Invita a tus familiares a participar, recuerden buscar un espacio amplio para el desarrollo de la actividad; en el menor tiempo posible deben traer un lazo o armar un lazo con los cordones de los zapatos. Saltando con el lazo deben recorrer todos los lugares del hogar (cocina, baño, habitaciones, etc.) y regresan al punto inicial trotando de espaldas. TIEMPO 20 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Reúne a todos los integrantes de la familia, e invítalos a buscar 5 objetos que se puedan llevar con una mano y que sean livianos. El objetivo de la actividad es saltar en el puesto 10 veces, parar y llevar trotando un objeto hacia el frente a una distancia no mayor de 3 metros y regresar corriendo; así sucesivamente hasta llevar los 5 objetos. Gana el integrante de la familia que los lleve en el menor tiempo posible. Los saltos serán distribuidos de la siguiente manera: 10 saltos a dos pies y llevas el 1er juguete. 10 saltos solo con pie derecho y llevas el 2do juguete. 10 saltos solo con pie izquierdo y llevas el 3er juguete. 10 saltos alternando los pies derecho e izquierdo y llevas el 4to juguete. 10 saltos de espalda y llevas el 5to juguete. TIEMPO 50 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Con ayuda de un lazo y por parejas van a saltar 15 veces consecutivas y lo van alternando de la siguiente manera: Pies juntos 15 veces A 1 pie 15 veces Saltos de espalda 15 veces Lo mas importante del reto es tener buena coordinación y trabajo en equipo. 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. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA	
2. Fecha:	2021-03-11	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FUTSAL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012359498	SERGIO DANIEL BRÍÑEZ			Asistio
1141319717	SARAY DANIELA OYOLA			Asistio
1012352076	MARLON ALEXIS NARVAEZ			Asistio
1024497063	CAMILA ANDREA PIÑEROS			Asistio
1012353452	YENNYFER SOLANO			Asistio
1023379000	HELLEN DANIELA MOLINA			Asistio
1012362853	JAVIER SANTIAGO MARTINEZ			Asistio
1012358665	NICOLLE MICHELLE PERDOMO			Asistio
1012342973	SAMUEL MATIAS RODRIGUEZ			Asistio
1012363889	ADDA LUNA RODRIGUEZ			Asistio
1012351739	GISSELLE DANIELA RODRIGUEZ			Asistio
1028885320	ALISON BRIGITTE MAPE			Asistio
1025529670	DANIEL ANDRES MORENO			Asistio
1105679259	BRIGITTE LORENA ROJAS			Asistio