

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:	2021-03-16	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:35:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
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. • Cinta, Hojas de papel reciclado, palo de escoba o recogedor.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES PONEMOS 2 ZAPATOS SEPARADOS A 3 METROS DE DISTANCIA E INICIAMOS CON LOS SIGUIENTES MOVIMIENTOS. 1. Salta por toda la sala con el pie derecho y luego cambian al izquierdo. No se pueden tocar. 2.ELEVACIÓN DE RODILLAS, 5 RECORRIDOS IDA Y VUELTA ELEVACIÓN DE RODILLAS RÁPIDO 3 RECORRIDOS IDA Y VUELTA 3. SKIPPING DE TALONEO, 5 RECORRIDOS IDA Y VUELTA 4. ESTIRAMIENTO MINIMO 10 SEGUNDOS POR MOVIMIENTO. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. salta en un solo pie por las líneas del piso, todos lo deben hacer al tiempo y deben llevar en la cabeza una hoja de papel, si la hoja se cae, se deben devolver. 2. Espalda con espalda lleva una hoja de papel, sin usar las manos de un punto a otro. 3. Sosteniéndolo con la palma de la mano lleva el bastón o palo de un punto a otro. (No puedes utilizar las manos) • Cada ejercicio se debe repetir 5 veces. Si no tienes compañía de un familiar; ¡No te preocupes! lo puedes hacer solo. TIEMPO 50 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Cruzando El Mar: al otro lado del mar hay un tesoro escondido debes ubicar en el piso hojas reciclables pegadas con cinta, vas a cruzar el mar pisando las hojas de papel en saltos cortos pero seguros. (usa manos y pies) Si tocas el agua (fuera del papel) quedas por fuera del juego. Repítelo las veces que sea necesario y adicionales variantes, solo con un pie, salto con dos pies, también lo puedes combinar con pies y manos. TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Después de realizar esta sesión es hora de volver a la calma, respira por la nariz y expulsa el aire por la boca despacio. / Repetir durante (2) minutos. 1.Flexiona una pierna y estira la otra pierna. 2.Amplia la piernas y toca el piso con las manos 3.Realiza posición de sentadilla durante 10 segundos. 4.Lleva una rodilla adelante y toca las manos por debajo. 5.Sentado en posición mariposa, estiro aductores TIEMPO 20 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA	
2. Fecha:	2021-03-16	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:35:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	FUTSAL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141319717	SARAY DANIELA OYOLA			Asistio
1012352076	MARLON ALEXIS NARVAEZ			Asistio
1105679259	BRIGITTE LORENA ROJAS			Asistio
1012341798	SAMUEL DAVID ROMERO			Asistio
1023379000	HELLEN DANIELA MOLINA			Asistio
1012362853	JAVIER SANTIAGO MARTINEZ			Asistio
1012358665	NICOLLE MICHELLE PERDOMO			Asistio
1012359498	SERGIO DANIEL BRÍÑEZ			Asistio
1012342973	SAMUEL MATIAS RODRIGUEZ			Asistio
1012363889	ADDA LUNA RODRIGUEZ			Asistio
1012351739	GISSELLE DANIELA RODRIGUEZ			Asistio
1024497063	CAMILA ANDREA PIÑEROS			Asistio
1028885320	ALISON BRIGITTE MAPE			Asistio
1012337003	DENNIS HARVE MAYORGA			Asistio
1013121711	ALEJANDRA NN RAMIREZ			Asistio
1012353452	YENNYFER SOLANO			Asistio
1012358877	ALISON FERNANDA RAMIREZ			Asistio
1012364123	INGRID MELISA RENTERIA			Asistio
1012356419	CARLOS ANDRES VARGAS			Asistio