

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:	2021-03-25	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,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 : 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).4”)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. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA	
2. Fecha:	2021-03-25	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	FUTSAL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012362853	JAVIER SANTIAGO MARTINEZ			Asistio
1023379000	HELLEN DANIELA MOLINA			Asistio
1141319717	SARAY DANIELA OYOLA			Asistio
1012359498	SERGIO DANIEL BRÍÑEZ			Asistio
1012358665	NICOLLE MICHELLE PERDOMO			Asistio
1012342973	SAMUEL MATIAS RODRIGUEZ			Asistio
1024497063	CAMILA ANDREA PIÑEROS			Asistio
1012351739	GISSELLE DANIELA RODRIGUEZ			Asistio
1012363889	ADDA LUNA RODRIGUEZ			Asistio
1028885320	ALISON BRIGITTE MAPE			Asistio
1012337003	DENNIS HARVE MAYORGA			Asistio
1025529670	DANIEL ANDRES MORENO			Asistio
1012352076	MARLON ALEXIS NARVAEZ			Asistio