

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:	2021-03-03	4. HORA:	Miercoles,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 ,4
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. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA	
2. Fecha:	2021-03-03	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FUTSAL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012356749	JHONATAN STIVEN LONDON			Asistio
1012359841	ORIANA SOPHIE MEDINA			Asistio
1073674339	JUAN FELIPE MORENO			Asistio
1016025170	NICOLAS DAVID MURCIA			Asistio
1012331823	LAURA VALENTINA OYOLA			Asistio
1028885489	NATALIA ROJAS			Asistio
1012340014	ERIC GIOVANNY RAMIREZ			Asistio
1021676510	NICOLAS VANEGAS			Asistio
1031807693	SARA JULIETH SANDOVAL			Asistio
1023381741	NICOL DAYANA MORA			Asistio
1074527054	DIEGO SEBASTIAN GUERRERO			Asistio
1141319859	DAVIDD FELIPE PARRADO			Asistio