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:	2021-03-10	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº 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 especificas 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. • 2 bolitas de medias. • Lápiz. • Colores.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Iniciamos con trote suave, nos desplazamos hacia adelante, atrás, derecha e izquierda hasta donde sea posible durante 3ª 5 minutos, entre tanto elevamos y bajamos los brazos alternando, hacemos círculos con ambos brazos, al terminar hidratamos, tomamos aire y continuamos,1 minuto de skipin,1 minuto de taloneo. De nuevo hidratamos.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Reúne a todos los integrantes de la familia, invítalos a realizar un trabajo de lanzamientos y coordinación. 1. En el menor tiempo posible realiza 2 bolas de medias. 2. Lanza las medias al mismo tiempo hacia arriba y luego agárralas. (10 repeticiones sin dejarlas caer). 3. Con ayuda de la pared lanza y agarra 1 pelota de medias utilizando solo la mano derecha. (10 repeticiones sin dejarla caer). 4. Con ayuda de la pared lanza y agarra 1 pelota de medias utilizando solo la mano izquierda. (10 repeticiones sin dejarla caer). Los ejercicios anteriores se realizarán por 10 repeticiones sin dejar caer la pelota de medias al suelo.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Utilizando las 2 pelotas de medias lanza hacia arriba y agarra sin dejarlas caer mientras los ojos están tapados. Gana el reto el primero que realice continuamente por 5 veces el lanzamiento y agarre sin dejar caer las pelotas de medias.

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado las actividades anteriores, han vuelto a la calma respirando lentamente, tomando aire por la nariz y expulsando por la boca. Ahora realiza los siguientes estiramientos contando lentamente 20 segundos por cada uno. 1. Apertura de piernas, mientras las manos tocan la punta de los pies. 2. Apertura de piernas, mientras tocas el pie izquierdo. 3. Apertura de piernas, mientras tocas el pie derecho. 4. Pie derecho extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie izquierdo esta flexionado y pegado hacia el pecho. 5. Pie izquierdo extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie derecho esta flexionado y pegado hacia el pecho. 6. Pie izquierdo extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie derecho esta flexionado hacia atrás pegado al glúteo. 7. Pie derecho extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie izquierdo esta flexionado hacia atrás pegado al glúteo.

TIEMPO
20 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA	
2. Fecha:	2021-03-10	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	FUTSAL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031807693	SARA JULIETH SANDOVAL	Asistio
1023381741	NICOL DAYANA MORA	Asistio
1021676510	NICOLAS VANEGAS	Asistio
1012356749	JHONATAN STIVEN LONDON	Asistio
1073674339	JUAN FELIPE MORENO	Asistio
1016025170	NICOLAS DAVID MURCIA	Asistio
1012331823	LAURA VALENTINA OYOLA	Asistio
1012340014	ERIC GIOVANNY RAMIREZ	Asistio
1028885489	NATALIA ROJAS	Asistio