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:	2021-03-12	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	10
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. 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

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:	2021-03-12	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	FUTSAL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012356749	JHONATAN STIVEN LONDON	Asistio
1023381741	NICOL DAYANA MORA	Asistio
1031807693	SARA JULIETH SANDOVAL	Asistio
1073674339	JUAN FELIPE MORENO	Asistio
1012331823	LAURA VALENTINA OYOLA	Asistio
1016025170	NICOLAS DAVID MURCIA	Asistio
1012340014	ERIC GIOVANNY RAMIREZ	Asistio
1028885489	NATALIA ROJAS	Asistio
1012344020	JUAN ESTEBAN HUESO	Asistio
1046667665	JENNIFER JIMENEZ	Asistio
1028883669	BRAINER SANTIAGO MAHECHA	Asistio
1012359841	ORIANA SOPHIE MEDINA	Asistio