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:	2021-03-19	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº 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 especificas del futsal.

TEMA :
CUALIDADES COMPLEMENTARIAS

SUBTEMAS :
Identifica las capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.

IMPLEMENTACION :
Tapas Balde Cuerda Pelotas Bomba Zapatos Caja o tasa.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Actividad en familia, el escolar realiza desplazamiento a una distancia de metro y medio, donde se dispondrá a lanzar 5 tapas a un balde, levantando una pierna y luego la otra. realiza saltos por encima de una cuerda amarradas a dos sillas, para luego pasar por debajo de la cuerda. realiza saltos a una sola pierna en una distancia de metro y medio, realizando tres vueltas sobre el mismo eje, luego lanzar 5 pares de medias hacia el balde. Las actividades se deberán realizar en 4 series de 6 repeticiones.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realiza la actividad en familia, se ubican 4 tapas a una distancia de dos metros, donde el escolar deberá poner 4 pelotas encima de las tapas trotando. El escolar se dispone a vendarse los ojos y dará 4 vueltas sobre el mismo eje, lanzara 4 pelotas hasta meter las medias en un balde. El escolar deberá pasar 6 tapas de un lado a otro a una distancia de metro y medio, llevando una bomba en la mano sin dejarla caer. Juego de veintiuna con bomba utilizando los dos pies, pasando en zig-zag en una hilera de zapatos, con una distancia de dos metros.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Se realiza la actividad en familia, el escolar deberá poner en su cabeza una tasa o caja pequeña amarrada, con los ojos vendados, después lanzar con su mano derecha 8 pelotas y luego con mano izquierda tratando de encestarlas. Ganará quien enceste mas pares de medias. ¡TE UNES AL RETO!

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:	2021-03-19	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	FUTSAL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1024512125	MARIA VALENTINA GARZON	Asistio
1012366021	LIZETH DAYANA FITATA	Asistio
1031807693	SARA JULIETH SANDOVAL	Asistio
1028820682	DIEGO ESTEBAN CASTRO	Asistio
1014866536	STHEFHANY BERRIO	Asistio
1030584913	MARIANA CALDERON	Asistio
1028880242	LAURA ALEJANDRA HUERTAS	Asistio
1012344020	JUAN ESTEBAN HUESO	Asistio
1046667665	JENNIFER JIMENEZ	Asistio
1012356749	JHONATAN STIVEN LONDON	Asistio
1028883669	BRAINER SANTIAGO MAHECHA	Asistio
1012359841	ORIANA SOPHIE MEDINA	Asistio
1028680640	KALEB DAVID MESA	Asistio
1012356441	SERGIO ALEJANDRO ACOSTA	Asistio
1012331555	WENDY PAOLA DUARTE	Asistio
1012376233	JUANITA BORDA	Asistio
1012374561	BRIYID YURANY CIFUENTES	Asistio