**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: | 2021-03-24 | 4. HORA: | Miercoles,09:30:00,11:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FUTSAL | 6. Nº DE SESIÓN: | 13 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº 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 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
rote en el puesto x 30 segundos taloneo en el puesto x 30 segundos rodillas arriba en el puesto x 30 segundos abre y cierra piernas con manos en la cintura en el puesto x 30 segundos saltos de payaso en el puesto x 30 segundos. estos ejercicios los hacemos sin parar 3 veces

TIEMPO
20 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
rodilla toca palma contraria x30 segundos x15 de descanso en trote en el puesto 2- saltos de payaso abriendo y cerrando brazos al frente y a los lados x30 segundos x15 descanso en trote en el puesto 3- coordinación de piernas y brazos x30 segundos x15 descanso en trote en el puesto 4- ejercicio de patinaje x30 segundos x15 segundos descanso en trote en el puesto 5- rodilla toca palma seguido x30 segundos x15 descanso en trote en el puesto. tres series de cada rutina completa descansa 3 minutos entre cada serie. 2. EJERCICIO PARA MEJORAR LA COORDINACION: TOMAR UNA PELOTA CON LA PALMA DE LA MANO EL BRAZO EXTENDIDO Y CAMINAR, DESPUES DE 10 PASOS Y SIN UTILIZAR LAS DOS MANOS, CAMBIAR LA PELOTA A LA OTRA MANO EVITANDO QUE SE CAIGA, HACER LOS CAMBIOS 5 VECES.

TIEMPO
60 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
PAYASOS : Realizar la mayor cantidad de saltos de payaso en 20 segundos

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

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. SAN PABLO BOSA | | | Nombre Instructor: OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA | |
| 2. Fecha: | 2021-03-24 | 5. Centro de Interes FUTSAL | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Miercoles,09:30:00,11:30:00 | 6. Nº de Sesion: 13 | 9. Nº de Semana: 7 | |
| 4. Grupo: | FUTSAL 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1024512125** | MARIA VALENTINA GARZON | Asistio |
| **1031807693** | SARA JULIETH SANDOVAL | Asistio |
| **1023381741** | NICOL DAYANA MORA | Asistio |
| **1016031450** | JUAN DAVID GONZALEZ | Asistio |
| **1012331555** | WENDY PAOLA DUARTE | Asistio |
| **1073674339** | JUAN FELIPE MORENO | Asistio |
| **1014866536** | STHEFHANY BERRIO | Asistio |
| **1016025170** | NICOLAS DAVID MURCIA | Asistio |
| **1012376233** | JUANITA BORDA | Asistio |
| **1012331823** | LAURA VALENTINA OYOLA | Asistio |
| **1030584913** | MARIANA CALDERON | Asistio |
| **1012340014** | ERIC GIOVANNY RAMIREZ | Asistio |
| **1028885489** | NATALIA ROJAS | Asistio |
| **1028820682** | DIEGO ESTEBAN CASTRO | Asistio |
| **1012374561** | BRIYID YURANY CIFUENTES | Asistio |
| **1141323406** | YAIR SANTIAGO CONTRERAS | Asistio |
| **1012366021** | LIZETH DAYANA FITATA | Asistio |