

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:	2021-03-05	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
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. 1 balon. 6 pares de medias y/o zapatos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Hola niños(as) Empezaremos con el calentamiento: 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 cuello Círculos amplios de brazos adelante – atrás Giros de cintura derecha – izquierda Flexión – extensión de rodillas Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: Utiliza un palo de escoba Lo toma con las 2 manos al frente en sentido horizontal – Saltas separando y cerrando piernas. 20 saltos. 2. Variantes: Alterna mano derecha e izquierda el agarre a una mano elevando el brazo 20 saltos. Agarre vertical, separas y cierras piernas alternando la mano derecha e izquierda 20 saltos. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Usaremos 2 escobas: Usaremos 2 escobas las ubicamos de forma paralela a una distancia de 1 mt. Vamos a correr ágilmente entre ellas, realizando un 8 hacia adelante y hacia atrás. Cada vez que llegamos al punto de partida se cuenta como una repetición. Se realizan 15 repeticiones. Con las mismas escobas, realizamos un trote ágil de frente y de espalda sin tocar las escobas. Cada vez que llegamos al punto de partida se cuenta como una repetición. Se realizan 15 repeticiones. Nuevamente usamos las mismas escobas, las apoyamos sobre algunos elementos que tengamos en casa de modo queden más altas. Se realizan saltos a pies juntos del frente y se regresa de frente. Cada vez que realizamos un salto lo vamos contando. Se realizan 20 saltos. Realiza 3 series de todos los ejercicios. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Vestirse en posición de 4 patas. En posición de 4 apoyos, tendremos una camiseta en frente, vas a intentar ponerte la camiseta, sin perder la posición. TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Ejercicios de estiramiento: Ayudando con las yemas de los dedos, empujas a la derecha e izquierda tu cabeza. Brazo estirado al frente y empujas con tu mano libre hacía tí. Mano en la cintura y llevas la mano contraria bien arriba y estiras el tronco de forma lateral. Pierna estirada y la otra flexionada – Agarras con las dos manos el pie de tu pierna estirada – con derecha e izquierda. Sentado(a) juntas las plantas de pies y empujas con los codos tus piernas hacia abajo. TIEMPO 20 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA	
2. Fecha:	2021-03-05	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FUTSAL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012371172	LUZ ANDREA PATARROLLO			Asistio
1075795671	EMANUEL SANTIAGO RODRIGUEZ			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria