

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,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
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 específicas 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 3º 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			

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,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FUTSAL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012369362	LAURA MICHELL PACHON			Asistio
1146125275	DANNA CAMILA PARRA			Asistio
1012371172	LUZ ANDREA PATARROLLO			Asistio