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,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	FUTSAL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012365347	JULIANA ANDREA PEREIRA	Asistio
1146125275	DANNA CAMILA PARRA	Asistio
1012371898	DAVID STIVEN REDONDO	Asistio
1028841576	TANIA MAYERLY VILLAMIL	Asistio
1024503862	MATEO SANTIAGO PARRA	Asistio
1012369362	LAURA MICHELL PACHON	Asistio
1012371172	LUZ ANDREA PATARROLLO	Asistio
1012366819	DYLAN STHEP QUINTERO	Asistio
1013123418	MIGUEL ANGEL REY	Asistio
1012369465	KAROL DAYANNA RODRIGUEZ	Asistio
1012367422	SARA ALEJANDRA ZAMORA	Asistio
1025532047	NICOLAS ALEXANDER SANTANA	Asistio