

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:	2021-03-26	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° 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 específicas del futsal.

TEMA :

CUALIDADES COMPLEMENTARIAS

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

6 zapatos 1 balon 1 bomba

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.Taloneo en el puesto x 15 segundos trote en el puesto x15 segundos rodillas al pecho x 15 segundos patada frontal x 15 segundos saltos de payaso x 15 segundos sentadillas x 15 segundos. 2. este ejercicio los hacemos sin parar 2 veces seguidas sin descanso. Para entrenar piernas y abdomen. Padre o madre e hijos adoptarán una posición isométrica en sentadilla, colocando espalda con espalda. Seguidamente harán giros abdominales para chocar las dos manos en lados alternos.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1.LOS NIÑOS TENDRAN QUE IR SALTANDO CON LOS PIES JUNTOS HASTA UN ZAPATO, QUE ESTARA SITUADO A UNA DISTANCIA DE 6 METROS, RODEA EL ZAPATO Y REGRESA AL PUNTO DE PARTIDA, DEPUES LO REALIZAMOS CON SOLO PIE Y POR ULTIMO LO REALIZAMOS CON 4 APOYOS. 2.Lanzar el balón de un brazo a otro por encima de la cabeza.2)Salto a la comba con pies juntos.3)Rotación de brazos(unos hacia adelante, el otro hacia atrás).4”)Dominios de balón por el aire.5)Realizar el pino(con o sin apoyo).6)Desplazamiento de espaldas en zig-zag.Realizar 2 vueltas completas al circuito

TIEMPO
50 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Sentarse y ponerse de pie sin dejar caer la bomba, realizar 3 repeticiones

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
1. De pie, con las piernas abiertas al ancho de la cadera y rodillas ligeramente flexionadas, lleva uno de tus talones al glúteo y agárralo con la mano. Mantén la posición durante 20 segundos y repite con la pierna contraria, 2. Flexiona una pierna y adelanta la otra, totalmente estirada con el pie flexionado. Con el torso recto, échate hacia adelante, Agarra la punta del pie flexionado y acércalo hacia el cuerpo retroalimentacion, realizamos 3 repeticiones por estiramiento.

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA	
2. Fecha:	2021-03-26	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	FUTSAL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1146125275	DANNA CAMILA PARRA			Asistio
1024503862	MATEO SANTIAGO PARRA			Asistio
1188713319	BREEDINSON STIVEN VILLABON			Asistio
1012367422	SARA ALEJANDRA ZAMORA			Asistio
1013123418	MIGUEL ANGEL REY			Asistio
1012369362	LAURA MICHELL PACHON			Asistio
1012371172	LUZ ANDREA PATARROLLO			Asistio
1012365347	JULIANA ANDREA PEREIRA			Asistio
1014671088	DANNA GABRIELA PIÑEROS			Asistio
1012366819	DYLAN STHEP QUINTERO			Asistio
1012365291	JHON FREDY RAMIREZ			Asistio
1012371898	DAVID STIVEN REDONDO			Asistio
1012363822	SIMON RICO			Asistio