PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CEDID SAN PABLO (IED) (SAN PABLO BOSA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ**
3. FECHA:	2021-07-22	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas

COGNITIVA :
Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.

PSICOSOCIAL :
Me muestro motivado en la ejecución de las actividades planteadas, obteniendo un rendimiento bueno en el desempeño de estas.

LUDICA :
Acepto y pongo en práctica las reglas de juego

TEMA :
FUNDAMENTOS TÉCNICO COMPETENCIAS SOCIALES Y PSICOLÓGICAS

SUBTEMAS :
Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos). Autoconfianza* Autocuidado Motivación*

IMPLEMENTACION :
Zapatos o medias Cordones de zapato Balón Hidratació

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo a los escolares y se da tiempo de espera de 5 minutos para que todos se conecten a la sesión de clase. Se realiza la bienvenida de los escolares y la motivación para la sesión de clase, y las indicaciones y recomendaciones necesarias para realizar el trabajo, la indumentaria necesaria para la práctica y el objetivo de la actividad. Se empieza calentamiento poniendo medias o botellas o zapatos, algún objeto que le sirva, en línea donde delinea el espacio para el trabajo y para el desarrollo de los ejercicios. El tiempo de trabajo será de 1 minuto por ejercicio. • Trote suave de un punto al otro • Trote lateral de un punto al otro solo por un lado del espacio • Taloneo • Muslo • Trote con giro de brazos hacia adelante • Trote con giro de brazo hacia atrás • Desplazamiento de espalda • Caballito • Skipping alto entre los espacios • Velocidad y me devuelvo trotando suave • Velocidad de un punto al otro Al terminar el calentamiento caminamos respirando profundo y recuperando. Por 2 Dos minutos

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se ubican los cordones de zapatos haciendo cuadro para trabajar coordinación: Squiping Saltando abro y cierro girando Salto a pie junto de lado pasando por todos los cuadros y vuelvo en el mismo orden Salto a pie junto de frente pasando por todos los cuadros y vuelvo en el mismo orden Salto con piernas abiertas, cada pie debe estar en un cuadro y va avanzando en orden y se devuelve en el mismo orden Salto con un solo pie pasando por todos los cuadros de frente Salto con un solo pie pasando por todos los cuadros de lado Luego con 4 zapatos se hace un cuadro para trabajo con balón: conducción de balón haciendo una U Conducción de balón haciendo una U pero pasando el balón con el taco Conducción de balón dando la vuelta a los dos primeros zapatos con derecha e izquierda Darle la vuelta a cada uno de los zapatos siempre entrando al centro primero con derecha luego con izquierda Conducción de balón en forma de X y diagonal Conducción de balón en cuadro en velocidad primero por un lado luego por el otro

TIEMPO
55 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
El reto es de acuerdo con el reto anterior donde se le pone como objetivo hacer 21 sin dejar caer el balón, en este reto el escolar debe hacer un golpe con derecha sin dejar caer el balón y el siguiente golpe lo deja rebotar y así sucesivamente preferiblemente con los dos pies. Se realiza trabajo en cuaderno del reglamento del fútbol de salón

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Después del trabajo realizado se debe realizar un buen estiramiento y para esta sesión de clase realizaremos un estiramiento estático y pasivo. Cada estiramiento se debe mantener por 15 segundos. • Extensión Completa arriba en puntas • Abro piernas y voy a las puntas sin doblar rodillas • Abro piernas y voy hacia el pie derecho sin doblar rodillas • Abro piernas y voy con las manos hacia atrás • Cuádriceps • Elevación de pierna Esta parte es muy importante ya que se entra en interacción con el escolar se le pregunta que parte de la sesión le gusto más y cuál fue la que más se le dificulto Vuelta a la calma e hidratación Retro alimentación con los escolares y preguntas sobre el trabajo en cuaderno del reglamento del futbol de salón

TIEMPO

15 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-07-22	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1030595718	SARA VALENTINA GUERRERO	Asistio
1030592671	JUAN HERRERA	Asistio
1012384502	ABBY CAMILA MARIN	Asistio
1028820533	LAURA VANESA MORENO	Asistio
1012378644	WILLIAN STEVEN PADILLA	Asistio
1028841745	MARTIN GIOVANNY PEÑA	Asistio
1023389143	PAULA CAMILA SANCHEZ	Asistio
1141323355	MARIA ALEJANDRA SANDOVAL	Asistio
N37664240599	YAIRETH NICOLE SAYAGO	Asistio
1027527286	KEVIN SANTIAGO URREGO	Asistio
1126122242	MARIA FERNANDA VILLAMIZAR	Asistio