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:	2021-07-28	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	2 ,3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes elementos.

COGNITIVA :
Explora secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.

PSICOSOCIAL :
Reconoce que las normas de convivencia ciudadana ayudan a evitar situaciones de exclusión y discriminación.

LUDICA :
Comprende la importancia de conocer y aplicar las normas y Condiciones de juego en el desarrollo de los centros de interés.

TEMA :
CAPACIDADES CONDICIONALES CAPACIDADES TECNICAS DEL FUTBOL DE SALON

SUBTEMAS :
Exploración zonas de contacto especificas del pie (planta, empeine, borde interno y externo, punta y taco). Aeróbica Anaeróbica

IMPLEMENTACION :
BALON, ZAPATOS Y MEDIAS E HIDRATACION

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se realiza la bienvenida de los escolares, se dan las indicaciones y recomendaciones necesarias para realizar la sesión de clase en casa, se recomienda el espacio donde se va a trabajar, la indumentaria que se debe utilizar y la hidratación, se empieza movilidad articular cada movimiento 10 veces y luego se realizara calentamiento con un numero de repeticiones de 20 veces. Los ejercicios son: • Cabeza hacia derecha y luego hacia la izquierda • Giros con hombros • Giros con brazos • Círculos con manos • Giros con tronco • Tronco arriba y abajo • Palanca de frente • Palanca latera • Trote en el puesto en puntas • Movimiento lateral con brazo • Movimiento lateral puño • Movimiento lateral levantando pierna • Movimiento lateral levantando pierna doble

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realiza la explicación del trabajo central y se muestran los ejercicios de acondicionamiento físico para mejorar cardio, saltos y ejercicios de coordinación. Se hace recomendaciones de la importancia de realizar un buen gesto en cada ejercicio. Estos ejercicios se realizarán con repeticiones de 15 con recuperación activa de 10 segundos entre cada ejercicio. Las secuencias de ejercicios completos se deben hacer 3 veces, pero al terminar cada serie debemos hidratar y tener una recuperación activa de 1minuto. Los ejercicios son: • Skipping medio • Jumping o salto del payaso • Toco adentro de la pierna con salto • Toco adentro de la pierna con salto con skipping • Patinadora • Levantar rodilla con brazo • Plancha con salto • Skipping en puntas Al terminar las repeticiones se realiza vuelta a la calma, caminar y respirar. Luego realizamos trabajo con balón con los obstáculos que tengamos realizamos conducción de balón con pierna derecha, izquierda con las diferentes superficies de contacto. Desplazamientos con balón y ejercicios de coordinación con el elemento. Luego hacemos recuperación activa con balón y finalizamos con hidratación y dos minutos de descanso

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
El reto para esta sesión de clase y con el fin de saber la condición técnica de cada uno de los escolares, con un balón el que tengan en su casa o una pelota se harán 21 toques sin dejar caer el balón o la pelota. Realiza este reto y me cuentas cuantas pudiste hacer y después tu puedes retar a tu familia padres hermanos o amigos al que más toques hagan. Diviértete en familia y disfruta de estos espacios. Para finalizar el reto deben hacer dos toques con el empeine y mandar el balón con borde interno a tocar el zapato que se encuentran a una distancia, así se debe hacer con los seis zapatos que se tengan. Tú puedes y lógralo

TIEMPO
15 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 • Piernas juntas y bajo a tocar puntas • Pie derecho sobre izquierdo y bajo a tocar puntas con mano cambiada y cambio • Abro piernas y voy hacia el pie derecho sin doblar rodillas y voy con cambio • Doblo rodilla derecha extiendo izquierda y bajo glúteo y cambio de pierna • Cuadriceps • Manos debajo del mentón y se hace presión hacia arriba • Manos en la cabeza y hago presión hacia abajo. Se realiza retro alimentación del trabajo y si se cumplió el objetivo del trabajo y recomendaciones ara la próxima clase

TIEMPO

15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-07-28	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031807693	SARA JULIETH SANDOVAL	Asistio
1028880242	LAURA ALEJANDRA HUERTAS	Asistio
1023381741	NICOL DAYANA MORA	Asistio
1016033212	NICOLAS STEVEN MARTINEZ	Asistio
1030622305	DAVID ALEJANDRO MARTINEZ	Asistio