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:	2021-07-30	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	19
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 HACE LA BIENVENIDA A LOS ESCOLARES Y SE DA EL TIEMPO PARA QUE SE CONECTEN, LUEGO SE REALIZA LA EXPLICACION DE LOS OBJETIVOS DE LA CLASE Y LAS FASES QUE SE VAN A REALIZAR DURANTE LA SESION. SE PREGUNTAN COMO SE SIENTEN LOS ESTUDIANTES Y SI TIENEN ALGUNA MOLESTIA O DIFICULTAD FISICA PARA LA CLASE. SE INICIA LA CLASE CON UNA MOVILIDAD ARTICULAR DE CABEZA A PIES Y PARA RELIZAR UN BUEN CALENTAMIENTO SE HACEN EJERCICIOS DE COORDINACION CON UN TIEMPO DE 30 SEGUNDOS POR EJERCICIOS. LUEGO SE HACE RECUPERACION ACTIVA CON BALON PARA RECONOCER Y TRABAJAR LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO, AL FINALIZAR SE HACE SKIPPING EN VELOCIDAD TRES EPETICIONES DE 30 SEGUNDOS ASI MISMO CONDUCCION DE BALON TRES REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS. SE FINALIZA CON HIDRATACION Y DOS MINUTOS DE RECUPERACION

TIEMPO
35 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
SE REALIZA LA EXPLICACIÓN DEL TRABAJO CENTRAL Y SE MUESTRAN LOS EJERCICIOS DE COORDINACIÓN. PARA ESTOS EJERCICIOS NECESITAMOS MEDIAS, ZAPATOS O BOTELLAS PARA HACER DOS LÍNEAS DE TRABAJO. DESPLAZAMIENTO ADELANTE Y ATRÁS, DESPLAZAMIENTO LATERAL , DESPLAZAMIENTO EN ZIC ZAG POR UNA LÍNEA DE FRENTE Y LA OTRA LÍNEA DE ESPALDA, DESPLAZAMIENTO EN VELOCIDAD POR UNA LÍNEA VUELVE DE ESPALDA Y REALIZA LO MISMO, SALTO CON PIE JUNTO. AL TERMINAR LAS REPETICIONES SE REALIZA VUELTA A LA CALMA, CAMINAR Y RESPIRAR. SE MUESTRA LA ACTIVIDAD CON BALÓN , CON VARIEDAD DE MOVIMIENTOS A LOS DIFERENTES ESTIMULOS, ACTIVIDAD DE DOMINIO DE BALÓN EN ESPACIO REDUCIDO CON LOS MISMOS ESTIMULOS.SE HACE RECOMENDACIONES DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR UN BUEN GESTO EN CADA EJERCICIO. ESTOS EJERCICIOS SE REALIZARÁN CON REPETICIONES DE 30 SEGUNDOS CON RECUPERACIÓN ACTIVA DE 30 SEGUNDOS ENTRE CADA EJERCICIO. AL FINALIZAR SE DA UNA RECUPERACION DE 3 MINUTOS ASI MISMO HIDRATACION

TIEMPO
65 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
EL RETO SE REALIZA CON UNA SILLA COMO ARCO Y SE DEBE HACER CONDUCCION DE BALON ENTRE LOS ZAPATOS O MEDIAS Y HACER GOL ENTRE LA SILLA. SE HACE POR ESTUDIANTE CON UN TIEMPO DE 1 MINUTOS Y EL QUE MAS GOLES GAGA DENTRO DE LA SILLA DURANTE ESE IEMPO, GANA EL ESTUDIANTE QUE MAS GOLES RELICE EN ESE TIEMPO DETERMINADO.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

E REALIZA UN ESTIRAMIENTO ESTÁTICO Y PASIVO. CADA ESTIRAMIENTO SE DEBE MANTENER POR 15 SEGUNDOS Y SE REALIZA RETROALIMENTACION DE LA CLASE CON LAS DIFERENTES OPINIONES Y RECOMENDACIONES POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES. ASI MISMO SE PREGUNTA CUAL EJERCICIO FUE MAS FSACIL O DIFICL DE REALIZAR

TIEMPO

10 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-07-30	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	

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