PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JAVIER ALBEIRO VEGA CASAS**
3. FECHA:	2021-08-17	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ejecutar gran variedad de patrones motrices y movimientos corporales con el malabarismo móvil, a través de juegos y ejercicios básicos de fundamentación propios del centro de interés de Fútbol

COGNITIVA :
Reconocer diferencias entre los movimientos corporales y mejoro mis movimientos con base a lo aprendido.

PSICOSOCIAL :
Comparte experiencias en familia a través de la realización de ejercicios en casa.

LUDICA :
Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés

TEMA :
Superficies de contacto.

SUBTEMAS :
Superficies de contacto del pie, muslo y cabeza.

IMPLEMENTACION :
Desarrollo de la sesión virtual en casa por medio de plataforma Teams

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Preparación de la clase, asistencia Realización de calentamiento y estiramiento dinámico siguiendo la secuencia mostrada, utilizando elemento del día de hoy: pelota de tenis o pelota hecha de medias.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ubica la pelota en tu cabeza e intenta tenerla dominada sin que te caiga durante unos 10 segundos, realiza la actividad hasta que puedas conseguirlo, puedes utilizar la parte frontal y parietal. - Has rebotar la pelota en el suelo y consigue que llegue a la altura de pecho para poder golpearla con esta hacia adelante. - Lanza la pelota a una altura media y con tu muslo derecho golpea la pelota y vuelve a recibirla con la mano, hazlo ahora con tu muslo izquierdo. Consigue realizar estos ejercicios una cantidad de 30 veces con cada pierna. - Haz rebotar la pelota y antes de que caiga al suelo golpéala para arriba para tomarla con las manos. Repítelo con la pierna izquierda y consigue hacerlo 30 veces con cada pierna sin perder el control de la pelota.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Conseguir golpear la pelota con tres superficies de contacto estas son: pie, muslo y cabeza. En ese orden golpea la pelota con el pie hacia arriba y sin tomarla con las manos ni dejarla caer al suelo golpéala con el muslo hacia arriba nuevamente para conseguir terminar el ejercicio golpeándola con la cabeza. Inténtalo hasta lograrlo

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

stiramiento recuperación: Estiramiento profundo recuperador, adaptado a las características físicas, técnicas y tácticas de los estudiantes respetando su condicionante biológico. 1. Cadera y glúteos: De pie erguido a 3 pasos de la pared inclinar una pierna hacia adelante, manteniendo la otra recta inclinarse contra la pared manteniendo el cuerpo alineado el talón de la pierna posterior plano y en el suelo hacer rotar lentamente la cadera de la pierna posterior hacia un lado. 2. espalda: Tumbado de espaldas con el cuerpo extendido, flexionar las rodillas y acercar los pies a las nalgas, colocar las manos detrás de los muslos para evitar la hiperextensión de la rodilla tirar de las rodillas, hacia el pecho y elevar las caderas del suelo después de mantenida la posición, extienda lentamente una a una las piernas. 3. Aductores: Sentado en el suelo con las piernas rectas abrir las piernas lo máximo posible hacer rotar el tronco y extender los brazos hacia el pie, cuidando de mantener la espalda y las piernas extendidas. 4.Cuádriceps: De pie, apoyado con una mano contra una superficie, flexionar una pierna y levantarla hacia las glúteos, flexionar ligeramente la pierna de apoyo, coger la pierna levantada con una mano y tirar de ella contra las nalgas sin forzar demasiado la rodilla. 5. Cadera y Nalgas: tumbado con la espalda en el suelo, con las piernas rectas y levantadas y los brazos al lado hacer descender lentamente ambas piernas hacia el suelo (al mismo lado), manteniendo la cabeza hombros y brazos contra el suelo 6. Hombro: De pie erguido (o sentado) con un brazo levantado a la altura del hombro, flexionar el brazo horizontalmente y pasarlo por delante derecho hacia el hombro opuesto, coger el codo levantado con la otra mano. 7. Rotatorios: De pie erguido (o sentado), cruzar una muñeca sobre la otra y enlazar las manos, poner los brazos rectos y extenderlos detrás de la cabeza, mantener también los codos detrás de la cabeza. Charla final: Se corregirán aspectos puntuales del desempeño del grupo y se transmitirán nuevas disposiciones para las siguientes sesiones.

TIEMPO

20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: JAVIER ALBEIRO VEGA CASAS	
2. Fecha:	2021-08-17	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1024562037	SAMUEL FELIPE ANTONIO	Asistio
1011226151	VIVIAN STEFANNY BOLIVAR	Asistio
1028724682	SANTIAGO BURGOS	Asistio
1028894310	SAMUEL ALEJANDRO CAICEDO	Asistio
1078828270	NEITHAN STIVEN CASTRO	Asistio
1023402432	CRISTIAN JULIAN GARCIA	Asistio
1023402211	JARED MATEO GARCIA	Asistio
1013138728	JESUS DAVID GARCIA	Asistio
1023400451	EDDIE SAMUEL GUERRERO	Asistio
1024567575	ANGELA MARIANA HERREÑO	Asistio