PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JAVIER ALBEIRO VEGA CASAS**
3. FECHA:	2021-08-13	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.

COGNITIVA :
Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.

PSICOSOCIAL :
Construye habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias con base en la amistad y el respeto por la diversidad, diferencia y la dignidad humana.

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
Coordinación General: Afianzar en los jugadores habilidades coordinativas, trabajando factores técnicos y tácticos.

SUBTEMAS :
Ritmo: Trabajar las superficies de contacto de empeine, borde interno y externo con mayor velocidad e intensidad.

IMPLEMENTACION :
Sesión virtual espacio delimitado por plataforma Meet.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Bienvenida. Se explican los objetivos de clases. Movimientos de activación corporal y metabólica. Ejercicios de elongación realizándolos de manera cefalocaudal. Movimientos cortos en un espacio determinado donde activen todos los grupos musculares de manera moderada

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
CTIVIDADES Ayudados con un palo de escoba y una pelota pequeña ya sea de caucho, bolsas o tela, se realizaran ejercicios de traslado de un lado a otro. ubicar la pelota en el suelo y con el palo de escoba trasladarlo en medio de zapatos ubicados en forma de zig-zag. ubicando un objeto a una distancia determinada golpear la pelota con el palo de escoba estilo golf o hockey para tratar de derribarlo, en lo posible incluir miembros de la familia en esta actividad, ampliando distancias y efectividad 20 min. golpear la pelota con el palo de escoba en el aire estilo beisbol para derribar el objeto.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Ubicar un tiro al blanco elaborado por los estudiantes y tratar de pegarle la mayor cantidad de veces consecutivas

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

estiramiento 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:	2021-08-13	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 8	
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
1023402432	CRISTIAN JULIAN GARCIA	Asistio
1023402211	JARED MATEO GARCIA	Asistio
1013138728	JESUS DAVID GARCIA	Asistio
1024567575	ANGELA MARIANA HERREÑO	Asistio