PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FRANCISCO PRIMERO S.S. (IED) (SEDE PRINCIPAL)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR MAURICIO BUENO BERMUDEZ**
3. FECHA:	2021-09-29	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	1	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades de movimiento con el uso de elementos.

COGNITIVA :
Comprendo el valor que tiene el ejercicio físico para la formación deportiva.

PSICOSOCIAL :
Apropia por medio de actividades lúdicas presentadas por el formador el concepto de la familia, sus diferentes clases y el concepto de adulto significativo.

LUDICA :
Vivencio momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

TEMA :
Conoce las diferentes superficies de contacto del segmento tren inferior

SUBTEMAS :
Conoce la superficie de contacto que debe usar para el desarrollo de ejercicios con el empeine a media altura

IMPLEMENTACION :
Conexión a internet Hidratación 3 medias largas, una pelota de tenis, si no hay pelota una que rebote o un rollo de medias. BALON QUE SE HIZO EN CLASE, o un rollo de medias o una pelota de trapo. Recurso humano: estudiantes pertenecientes la ied francisco primero.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se realiza el saludo inicial y se hace la recomendación del lavado de manos para que los Se realiza el saludo inicial y se hace la recomendación del lavado de manos para que los estudiantes lo realice antes del inicio de la sesión. Se realizan las recomendaciones de espacio seguro y adecuado, ropa cómoda y propia para la realización de actividad deportiva e hidratación. Se hace la solicitud de Materiales requeridos para la sesión. EN ESPECIAL EL BALON QUE SE REALIZO EN CLASE. Se dan todas las posibilidades de material para la sesión, para que los estudiantes y/o padres de familia no tengan excusa. Se realiza las actividades correspondientes a la parte social, que este me corresponde al tema de la familia, sea videos lecturas debates etc Se realizan las adaptaciones necesarias al balón para realizar los ejercicios requeridos para la sesión de clase. 1. Se realiza trote de lado a lado del camino marcado por la medias pasando por encima de ellas. Regresar al punto de partida realizando el mismo ejercicio. 25segundos de trabajo, 10 segundos de descanso antes de la siguiente repetición. Realizar por 4 series. 60 segundos de descanso después de las 4 series. 2. Realizar slalom o hacer el recorrido en zig ag desplazándonos de manera lateral. Una vez termine el recorrdio regresar al punto de partida haciendo el mismo ejercicio. 25segundos de trabajo, 10 segundos de descanso antes de la siguiente repetición. Realizar por 4 series. 60 segundos de descanso después de las 4 series. 3. Realizar el recorrido en zig ag desplazándonos de manera frontal y regresando hacia atrás, esdecir adelante atrás.. Una vez termine el recorrdio regresar al punto de partida haciendo el mismo ejercicio. . 25segundos de trabajo, 10 segundos de descanso antes de la siguiente repetición. Realizar por 4 series. 60 segundos de descanso después de las 4 series. 4. Se realzan saltos a dos pies tipo ranita haciendo una sentadilla al caer y permaneciendo en esa poscion por 3segundos.. Realizar el recorrido ida y vuelta. 25segundos de trabajo, 10 segundos de descanso antes de la siguiente repetición. Realizar por 4 series. 60 segundos de descanso después de las 4 series. 5. Se realizan saltos a un pie pasando por encima de las medias y haciendo 3 segundos de equilibrio al caer utilizando los pies de manera alternada derecha izquierda. Realizar el recorrido ida y vuelta. 25segundos de trabajo, 10 segundos de descanso antes de la siguiente repetición. Realizar por 4 series. 60 segundos de descanso después de las 4 series.

TIEMPO
50 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Realizar el recorrido desplazándonos de manera lateral pasando los pies por encima de las medias. Una vez termine el recorrido con la pelota en las manos la bota al piso para hacerla rebotar y tomarla con la misma mano que la lanza en este caso la derecha, si no tiene pelota con el roolo de medas lanzarlo hacia arriba y agarrarlo. Regresar al punto de partida haciendo el mismo ejercicio. . 25segundos de trabajo, 10 segundos de descanso antes de la siguiente repetición. Realizar por 4 series. 60 segundos de descanso después de las 4 series. 2. Realizar el recorrido desplazándonos de manera lateral pasando los pies por encima de las medias. Una vez termine el recorrido con la pelota en las manos la bota al piso para hacerla rebotar y tomarla con la misma mano que la lanza en este caso la izquierda Regresar al punto de partida haciendo el mismo ejercicio. si no tiene pelota con el rollo de medas lanzarlo hacia arriba y agarrarlo. 25segundos de trabajo, 10 segundos de descanso antes de la siguiente repetición. Realizar por 4 series. 60 segundos de descanso después de las 4 series. 3. Realizar slalom o hacer el recorrido en zig ag desplazándonos de manera lateral, y el la punta de cada media debe para hacer equilibrio en un solo pie y hacer rebotar la pelota contra el piso , agarrar y volver a lanzar por 3 veces. Una vez termine el recorrido regresar al punto de partida haciendo el mismo ejercicio. 25segundos de trabajo, 10 segundos de descanso antes de la siguiente repetición. Realizar por 4 series. 60 segundos de descanso después de las 4 series. 4. Se realzan saltos a dos pies tipo ranita haciendo una sentadilla al caer y permaneciendo en esa posición por 3segundos de manera lateral. Al final de cada recorrido se debe hacer equilibrio en un solo pie y hacer rebotar la pelota contra el piso agarrarla y volverla a lanzar por 3 veces. Realizar el recorrido ida y vuelta cambiando de mano en cada recorrido. 25segundos de trabajo, 10 segundos de descanso antes de la siguiente repetición. Realizar por 4 series. 60 segundos de descanso después de las 4 series. 5. Con la pelota o rollo de medias en las manos la voy a llevar dando vueltas alrededor del cuerpo pasándose de mano a mano mientras realizamos pasos hacia adelante y hacia atrás para pasar por encima de las medias. 2 adelante 2 atrás 4 adelante dos atrás. 25segundos de trabajo, 10 segundos de descanso antes de la siguiente repetición. Realizar por 4 series. 60 segundos de descanso después de las 4 series. EN CADA SERIE DE EJERCICIOS SE REALIZARÁ CONDUCCION O DOMINIO DE BALON CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

1. Se organizan la medias en línea y se trataran de llevar EL BALON REALIZANDO CONDUCCION con la superficie de contacto que más se le facilite y realizar la mayor cantidad de veces al otro lado señalado y se contara el recorrido completo cuando pase las 5 medias en su totalidad. ¿ CUANTAS PUEDES REALIZAR EN UN MINUTO?

TIEMPO

5 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Tomando la media y sentados se llevara la media a la planta de los pies y sin solarla se tratara de llevar la cabeza hacia las rodillas sin flexionarlas. Contar hasta 20 segundos. Se descansan 10. Repetir con cada pierna 2 veces. 2. Se forma un 4 con los pies y se lleva la media hacia el pie de la pierna que se encuentra en extensión y sin solarla se tratara de llevar la cabeza hacia las rodillas sin flexionarlas. Trabajar las dos piernas. Contar hasta 20 segundos. Se descansan 10. Repetir con cada pierna 2 veces. 3. Se lleva las medias haca las platas de los pies haciendol presión contra el piso se flexiona el tronco hacia abajo y se trata de llevar la cabeza hacias las rodillas sin flexionarlas. Contar hasta 20 segundos. Se descansan 10. Repetir con cada pierna 2 veces. 4. Se toma la media desde la puntas y se hala. Sin soltarla se lleva el pie derecho hacia adelante con la rodilla en flexion la otra se encuentra atrás y en extensión. Contar hasta 20 segundos. Se descansan 10. Repetir con cada pierna 2 veces.

TIEMPO

5 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE PRINCIPAL			Nombre Instructor: OSCAR MAURICIO BUENO BERMUDEZ	
2. Fecha:	2021-09-29	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Barrios Unidos	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 45	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029961116	JOSE DANIEL PERDOMO	Asistio
1126453364	HANNA JALENA ALVAREZ	Asistio
1130305830	YOINER JOSE VASQUEZ	Asistio
1018448968	EILIN LUNA	Asistio
1013008810	SARA GABRIELA BAQUERO	Asistio
96040814	NASHMI ALEJANDRO ESPINOZA	Asistio
N37664338836	MARIANA VALENTINA PLAZA	Asistio
1141719778	PAULA GARZON	Asistio
1032454319	ANGELA SOFIA CRUZ	Asistio
76702561	MARIANGEL ELENA BRACHO	Asistio
1147485948	YISED TALIANA VARGAS	Asistio
1106363579	JONATHAN FELIPE GOMEZ	Asistio
1025535186	LAURA NATALI MERA	Asistio
1083693482	WILDER JOSE RODRIGUEZ	Asistio
1031819691	SAMUEL COCUNUBO	Asistio
1031822204	LAURA SOFIA RIVERA	Asistio
N37663493751	LIZ ANTONELLA LARROTA	Asistio
N37664346638	ALEJANDRO ROVERO	Asistio
1127358643	JESUS ENRIQUE RINCON	Asistio
940798630072010	ABRAHAM JOSUE PEREZ	Asistio
188707	KEILYS GABRIELA ALVAREZ	Asistio
1120243335	DANIEL ANDRES BARBOSA	Asistio