PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO REPUBLICA DOMINICANA (IED) (REPUBLICA DOMINICANA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA**
3. FECHA:	2022-08-31	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

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. Comprende la importancia del cuidado de su cuerpo, teniendo claro que el cuerpo nadie lo toca sin autorización

PSICOSOCIAL :
Comprende la importancia del cuidado de su cuerpo, teniendo claro que el cuerpo nadie lo toca sin autorización

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

TEMA :
Realiza conducción de balón con diferentes variantes y superficies de contacto.

SUBTEMAS :
Conduzco el balón con el empeine finaliza con pase borde interno.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos y Hidratación .

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo y Bienvenida a la clase. charla corta de los objetivos de la clase. Deremos un video de sensibilizacion de" ESTILOS PARENTALES " y conversatorio sobre el tema dl video Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. 6.Juego de simoN dice: los participantes debe realizar las acciones que simón indique como: correr en el sitio, Que salten. - Que den una palmada. - Que corran e n el sitio. - Que paren. - Que se sienten…que se levanten. - Que se acuesten. - . - Que hagan un ejercicio de flexibilidad para estirar piernas. - Que hagan flexiones de brazos. - Que se tumben en el suelo boca arriba…que pedaleen con las piernas en el aire...“etc. . 7.Estiramiento general dinámico.

TIEMPO
20 Min.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADAEN SU TOTALIDAD. TRABAJO DE CONDUCCION Y PASE. 1- Haremos dos grupos de la misma cantidad de estudiantes para realizar una carrera de relevos con las diferentes superficies de contacto. 2- siguiendo el esquema del ejercicio anterior los dos primeros de cada grupo inician conduciendo en dirección a unos conos situados en diagonal, realizan un giro al rededor del cono para posteriormente enviar un pase a ras de piso y en diagonal al lado contrario del que iniciaron la conducción. Los estudiantes se desplazan trotando al lugar donde entregan el balón." Las variantes serán el cambio de la superficie de la conducción y la velocidad del mismo." 3- juego de conducción cruzar el bosque de conos: En el terreno de juego los estudiantes divididos en dos grupos deben intentar llegar al lado contrario del campo conduciendo el balón pero por el camino se encontraran unos platillos que deben esquivar. El equipo que llegue antes será el ganador siempre i cuando hayan pasado todos los integrantes del grupos se maneja las mismas variantes del ejercicio anterior. 4-Los estudiantes conducen el balón hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentran a su paso. Al finalizar pasa el balón aras de piso al siguiente compañero y así sucesivamente con las diferentes superficies de contacto del pie. 5-Los estudiantes harán grupos de 4 con dos balones cada estudiante conducen el balón pasando entre los conos intentando dibujar un ocho en la trayectoria, al finalizar debe pasar el balón con borde interno a su compañero que está ubicado a la derecha para que el haga el mismo recorrido." Variantes cambiar de superficie de contacto"

TIEMPO
80 Min.

RETO :
ACTIVIDADES
Juego de la lleva por equipos el equipo que la lleva debe ir conduciendo el balón, ganara el equipo que coja en el menor tiempo a sus compañeros.

TIEMPO
10 Min.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION de lo trabajado en la sesión de clase Vuelta a la calma caminamos despacio para recuperar y luego hacemos estiramiento genera dinamico por parejas.

TIEMPO
10 Min.