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:	2022-08-25	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	16
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.

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 superficies de contacto y con variantes

SUBTEMAS :
Conduzco el balón con la parte interna del pie y con planta de pie.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, Hidratación.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Charla corta de los objetivos de la clase. 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. Calentamiento lo realizaremos con ejercicios de coordinación con escalera de coordinación.

TIEMPO
20 Min.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
CONDUCCION DE BALON CON SUPERFICIES DE CONTACTO. ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. - Por medios de ejercicio dinámicos con balón, los estudiantes deben hacer conducción con las diferentes superficies borde externo, interno, planta de pie, empeine, de contacto según indique la formadora identificando cada una de ellas. Vamos a ubicar los 4 conos en forma de cuadro: 1. Dentro del cuadro va a realizar control con los dos bordes internos por 30 segundos en cualquier sentido, cuando termina realiza control con borde interno con los dos pies al rededor del cuadro por 15 segundos y finaliza con 10 payasitos. 2.- Dentro del cuadro realiza skipping sobre el balón y lo va llevando en cualquier dirección dentro del cuadro con la planta de los pies, lo realiza por 30 segundos, cuando termina realiza control con planta de pie al rededor del cuadro por 15 segundos y finaliza con 10 payasitos. 3. carrera de veleros Los estudiantes harán dos filas del mismo número de participantes 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 superar todos los conos debe pasar el balón al siguiente compañero y así sucesivamente hasta que pasen todos. 4- Los Estudiantes se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer estudiante conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por la formadora. 5- Los estudiantes se colocan por parejas. El primer estudiante conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino. Al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá los mismos ejercicios. Incidir en las superficies de contacto a trabajar. 6- Juego 5 Vs 5 aplicado a lo trabajado en clase.

TIEMPO
80 Min.

RETO :
ACTIVIDADES
El grupo se divide en dos sub grupos de la misma cantidad de estudiantes para hacer una carrera de revelos don de cada estudiante debe conducir el balón con las plantas de los pies hasta un cono ubicado a 5 metros. Ganara el equipo que logre pasar a todos sus participantes mas rápido.

TIEMPO
10 Min.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
La vuelta ala calma se harán movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. finalmente se hace intercambio de ideas y de experiencias en una retroalimentación de acuerdo ala actividad planteada en la clase incluyendo al formadora.

TIEMPO
10 Min.