**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: | 2022-08-03 | 4. HORA: | Miercoles,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL DE SALÓN | 6. Nº DE SESIÓN: | 26 |
| 7. LOCALIDAD: | Suba | 8. Nº DE SEMANA: | 13 |
| 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 :**
Conoce las diferentes superficies de contacto del segmento tren inferior

**SUBTEMAS :**
Pasó el balón por el piso con diferentes superficies de pie de manera estática Dinámica y me posicionó

**IMPLEMENTACION :**
Hidratación, platillos, Balones.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
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 Ejercicio de calentamiento:- talones a la cola, rodillas al pecho, saltos laterales a pies juntos, flexionando derecha y extendiendo izquierda, luego flexiona izquierda extiende derecha, Realizaremos skipping ruso (es un sikipping bajo subiendo las piernas hacia el frente). Desplazamiento adelante y atrás trotando. Talones, muslos, laterales, adelante-atrás, saltos a dos pies 4. Estiramiento general dinámico..

TIEMPO
20 Min.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
SUPERFICIES DE CONTACTO PASE Y RECEPCION. ESTA SESION DE CLASE LA REPETIREMOS HASTA QUE SEA EJECUTADA Y ENTENDIDA EN SU TOTALIDAD. 1. Empezaremos por lo más fácil o clásico .Los estudiantes se ubican frente a una pared o frente a frente por parejas y realizan pases tal como la formadora indique y explique. Importante las correcciones en esta serie de ejercicios ya que es la forma más fácil de corregir el gesto técnico del pase. 2. Colocamos a los estudiantes con un balón y colocamos dos platillos que servirá de valla el estudiante realiza el pase por la mitad de los platillos y sale corriendo al otro lado a recibir su mismo pase, se utilizara la superficie de contacto que indique la formadora, variantes por parejas cada uno se ubica a un lado de los platillos. También se realiza con el pase por los lados de los platillos. El objetivo en mejorar el golpe al balón y la precisión del pase. 3. los estudiantes se ubican frente a la pared delimitaran un triángulo debe hacer el pase a la pared corre a la derecha del triángulo y regresa a recepcionar el balón con planta de pie. Y así sucesivamente a derecha e izquierda o se trabaja por parejas. 4. por parejas ubica dos platillos una a la derecha y otro a la izquierda como el ejercicio anterior. Se para frente al platillo que tiene a la derecha con el balón, hace el pase a la pared con pie derecho, lo recepcióna con planta de pie y seguido lo conduce al objeto de la izquierda al llegar para el balón con planta de pie, hace el pase a su compañero repitiendo el ejercicio anterior, para, conduce y asi sucesivamente. Todos los ejercicios se realizaran por un minuto y tenderemos 30 seg de descanso se realizaran 4 series de cada ejercicio. 5. Juego 5 Vs 5 aplicando lo visto en la clase

TIEMPO
80 Min.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Te reto a realizar veintiuna dando un golpe al balón, lo deja rebotar en el piso mientras usted debe dar un giro y volver a golpear el balón. Ganará quien logre hacer más en un minuto.

TIEMPO
10 Min.

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

Retroalimentación de lo trabajado en la clase y el componente psicosocial, vuelta a la calma regulando pulsación con trabajos de respiración. Estiramiento general.

TIEMPO

Retroalimentación de lo trabajado en la clase y el componente psicosocial, vuelta a la calma regulando pulsación con trabajos de respiración. Estiramiento general.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. REPUBLICA DOMINICANA | | | Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA | |
| 2. Fecha: | 2022-08-03 | 5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN | 8. Localidad: Suba | |
| 3. Hora: | Miercoles,13:00:00,15:00:00 | 6. Nº de Sesion: 26 | 9. Nº de Semana: 13 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL DE SALÓN 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1031654682** | DIEGO ALEJANDRO CALDERON | Asistio |
| **1028943619** | ANDRES FELIPE RODRIGUEZ | Asistio |
| **1031816700** | MARIANA ALEJANDRA TORRES | Asistio |
| **1032878548** | CRISTIAN ESTEBAN NIVIAYO | Asistio |
| **1069487953** | ISAAC DAVID HERRERA | Asistio |
| **1019051023** | VALERY BURGOS | Asistio |
| **1013270103** | SARA JULIANA JOYA | No asistio |
| **1013270634** | THALIANA SOFIA GUERRERO | Asistio |
| **1034577911** | JULIAN ESTEBAN NOVA | No asistio |
| **1014865896** | Andres Felipe Moreno | Asistio |
| **1031817042** | ALAN FELIPE RAMON | Asistio |
| **1019062766** | MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ | No asistio |
| **1049291420** | MANUEL SANTIAGO DE LA ROSA | No asistio |
| **1028944854** | JEISSON SANTIAGO ARISTIZABAL | Asistio |
| **10148622050** | JUAN FELIPE CASTAÑEDA | Asistio |
| **1012346269** | JOHAN SAMUEL LEON | Asistio |
| **1028941899** | JORGE ANDRES LANDERO | Asistio |
| **1147484339** | RONIL DAVID RODRIGUEZ | Asistio |
| **1043972718** | MOISES DAVID HERNANDEZ | Asistio |
| **1019068962** | FRANCISCO JAVIER BARBOSA | No asistio |
| **1014739691** | DIEGO SMITH MANOSALVA | Asistio |
| **1028943302** | JUAN SEBASTIAN MONTAÑA | Asistio |
| **1031821683** | JUAN SEBASTIAN SEGURA | Asistio |