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:	2022-08-04	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
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:	2022-08-04	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028944704	Camilo Andres Guarin	Asistio
1031820969	NEIDER DUVAN BARRETO	Asistio
1085110015	MARY ALEJANDRA MARTINEZ	Asistio
1067892843	Elkin Javier Arroyo	No asistio
817905925102009	JEINER LEANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1031807696	KEVIN SANTIAGO LEAL	No asistio
1187713097	FRANK JOSE ZULETA	Asistio
1019073688	DILAN JAVIER LOPEZ	Asistio
1074133338	CRISTIAN EDUARDO PEREZ	Asistio