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:	2022-08-16	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	15
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 la superficie de contacto que debe usar para el desarrollo de ejercicios con el borde externo del pie.

SUBTEMAS :
Controlo el balón y realizo el pase con borde externo del pie izquierdo y derecho de manera estática y posicionamiento en el terreno de juego

IMPLEMENTACION :
Hidratación, Balones, Platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase. Intercambio de ideas sobre el tema de me pongo en el lugar del otro. 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 por medio de Juego la casa está sucia: el grupo de estudiantes se debe dividir en dos sub grupos que estarán ubicados en un terreno delimitado cada estudiante con una pelota de papel en la mano, deben hacer de cuenta que el espacio delimitado es su casa la cual deben tener limpia todo el tiempo. Cuando la formadora de la instrucción cada estudiante debe lanzar su pelota a la zona contraria y tratar de sacar las pelotas que el otro equipo les lance y así sucesivamente, cuando la formadora pite se deben quedar quietos para contar cual casa quedo con más pelotas y este será el equipo perdedor. 4. Estiramiento general dinámico.

TIEMPO
20 Min.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA DESARROLLADA EN SU TOTALIDAD . PASE Y CONTROL DE BALON BORDE EXTERNO DEL PIE. 1-los Estudiantes se ubicaran por parejas con un balón a una distancia promedio de 2 metros y harán pases entre sí con el borde externo del pie. "trabajaremos los ejercicios con pie derecho e izquierdo". Variantes: realizarán el mismo ejercicio pero deben parar el balón y luego pasar, es decir recepcióna y pasa. 2- Siguiendo el esquema del ejercicio anterior siguen los estudiantes por parejas y van hacer toque con el borde externo del pie de primera intención mientras se desplazan por todo el campo de juego. Variantes: harán ejercicios de pared con su compañero. Realizaran pase con borde externo a distancia. 3. El grupo se divide en dos sub grupos y jugaremos al reloj, consiste en pasar el balón con el borde externos del pie entre todo el grupo mientras el otro grupo debe ir en velocidad uno a uno dandole la vuelta al círculo por donde va pasando el balón. Ganará el equipo que menos tiempo se demore en pasar el balón por todos los integrantes del grupo. 4- Juego del reloj el grupo se divide en dos sub grupos con la misma cantidad de estudiantes se deben enumerar del 1,2,3,4,5 así sucesivamente y deben pasar el balón en orden numérico mientras van trotando por el terreno de juego. 5- Juego aplicado 5 Vs 5.

TIEMPO
80 Min.

RETO :
ACTIVIDADES
haremos por equipos eliminatorias de penales, solo pateando al arco sin portero, a una distancia de 5 metros.

TIEMPO
10 Min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentación de lo trabajado en la clase , vuelta a la calma regulando pulsación con trabajos de respiración. Estiramiento general dinámico.

TIEMPO
10 Min.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. REPUBLICA DOMINICANA			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2022-08-16	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 15	
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	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