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:	2022-08-11	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	14
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 de pase y control de balonn

SUBTEMAS :
paso el balón con el borde externo y interno del pie con desplazamientos y con buen posicionamiento del cuerpo.

IMPLEMENTACION :
Hidratación, balones, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla corta de los objetivos de la clase y del tema mi cuerpo como agente de derechos. 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: quitarle la cola al burro. Los estudiantes se dividen en dos grupos cada estudiante lleva en su cintura un pedazo de tela que será la cola del burro el primer equipo que quite todas las colas se5ra el ganador.

TIEMPO
20 Min.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA DESARROLLADA EN SU TOTALIDAD . PASE Y CONTROL DE BALON. 1. Los Estudiantes se colocan por parejas con un balón en dos conos, dejando un tercer cono libre. El estudiante con balón le pasa la pelota a su compañero y se dirige a ocupar el cono que está libre, su compañero controla y le devuelve el pase, ahora el segundo pasador marcha a ocupar el cono libre. El ejercicio se desarrolló de igual forma ocupando el cono libre cada jugador después de cada pase. 2. Por parejas, los estudiantes se desplazan por el terreno de juego realizando pases. Cada jugador al recibir el pase controla la pelota, conduce tres o cuatro toques, realiza el pase y busca otro espacio para recibir el siguiente pase de su compañero. 3. En grupos de tres formando un triángulo los estudiantes se van pasando la pelota tal como haya indicado la formadora. Después de cada pase deben girar y dar la vuelta a un cono que tiene cada jugador a su espalda, volviendo rápido para recibir el nuevo pase. 4. Los Estudiantes se sitúan en grupos de tres con dos conos uno de los tres se ubica en la mitad de los dos conos recibe los pases de sus compañeros de forma que el pase de A corre al cono de la derecha y devuelve el pase hacia A, luego se va al cono contrario a recibir el pase de B. Así sucesivamente hasta que los tres pasen por la misma posición. 5. Los estudiantes se colocan en grupos de tres formando un cuadrado con todos los jugadores del equipo. El jugador con balón realiza un pase a su derecha y corre a ocupar la fila hacia donde realizó el pase. Cuando llega el balón al siguiente grupo se realiza el ejercicio de igual forma. (“pase a la derecha y a ocupar la fila a donde se hizo el pase”) 6. Los estudiantes colocados en grupos de cuatro. El estudiante B inicia el ejercicio pasando al jugador central quien le devolverá el pase a B, cuando B vuelve a tener el balón se lo pase a C por el exterior del triángulo. Cuando C tiene la Balón vuelve a pasar el balón hacia A quien le devuelve y entonces C realiza en pase hacia D quien repetirá la misma acción. Cada dos vueltas cambiamos el jugador centro. Todos estos ejercicios se realizaran por tiempos de tres minutos por 1 de descanso y 4 repeticiones cada ejercicio.

TIEMPO
80 Min.

RETO :
ACTIVIDADES
Haremos una ronda de penaltis por equipos ganara el que más goles haga, el penalti se cobrara desde mitad de cancha sin arquero.

TIEMPO
10 Min.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de lo trabajado en la sesión de clase Vuelta a la calma caminamos y vamos hacer trabajos de respiración en dos tiempos en 1 toma aire fuerte por la nariz, sosteniéndolo y 2 expulsa fuerte por la boca. Estiramiento general dinámico.

TIEMPO
10 Min.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. REPUBLICA DOMINICANA			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2022-08-11	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 14	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023165928	ANGELA SOFIA CASTELLANOS	Asistio
1027285269	JUSTIN SAMUEL CASTRO	No asistio
1044635755	EVER YASER DE LA ROSA	Asistio
1062437747	Alfonso Alvarez	Asistio
1141521567	JADE MARTINEZ	Asistio
1169713504	SEBASTIAN AGUIRRE	Asistio
1104821310	MARIO ALEXANDER MOGOLLON	No asistio
1031821313	CARLOS DANIEL NIÑO	Asistio
1028945854	THOMAS SANTIAGO RINCON	Asistio
1031425327	ERICK SANTIAGO TORRES	Asistio