PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEIDER STIVEN TORRES BENITO**
3. FECHA:	2022-06-17	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés, manejando mis segmentos corporales de forma global y segmentaria.

COGNITIVA :
Exploro técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar mis emociones en situaciones de juego y competencia junto a la utilización del bilingüismo como herramienta de comunicación.

PSICOSOCIAL :
Reconoce la importancia de el cuerpo como primer territorio de los derechos desde los diferentes componentes que vive el NNJA

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares

TEMA :
Torneo de vacaciones

SUBTEMAS :
futbol aplicativo

IMPLEMENTACION :
Platillos 20, conos 9, balones 9, 5 Aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
carreras de colores: los estudiantes se ubicaran en la mitad del campo a la indicación del profesor correrán hacia un lado del campo dependiendo la señal, primero vamos con numeros si el profesor dice el numero 1, todos deberán correr hacia la derecha, si el profesor indica el numero 2, todos deberán correr hacia la izquierda. variante (con colores, si el profesor indica azul todos correran hacia la derecha , si el profesor indica rojo todos correrán hacia la izquierda) (por cada variante se realizara 2 minutos de movilidad en el puesto dirigida por le profesor.

TIEMPO
10 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
TORNEO DE VACACIONES: los estudiantes se ubicaran en equipos los cuales estarán distribuidos en 4 campos los cuales se ubicaran en la cancha con un total de 8 equipos, se realizaran partidos 3 vs 3, por tiempos de 5 min, luego rotaran los equipos buscando que todos los equipos jueguen con todos, al finalizar ganara el equipo que mas victorias acumule en los encuentros.

TIEMPO
8 partidos de 5 min, mas 2 min de rotaciones total de tiempo a disponer= 60 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. El estudiante se dirige a hidratar 2. penaltis: cada grupo cobrara 2 penaltis por persona, los cuales se llevara el conteo, el grupo que consiga el mayor numero de penaltis anotados ganara.

TIEMPO
1, 5 min 2, 25 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

En la vuelta a la calma buscaremos bajar gradualmente nuestro ritmo cardiaco y la relajación a nivel muscular y óseo. El cual buscaremos por medio del estiramiento desde el tren inferior al tren superior junto con la respiración. Cada dinámica tendrá un tiempo de duración de 15 a 20 segundos. - Amplitud de pies manteniendo la posición - Amplitud de pies y buscar tocar las puntas con las manos - De pie pies juntos bajamos a tocar pies tratando de llevar abdomen a los cuádriceps. - De pie avanzamos con pie izquierdo un paso al frente y bajamos a tocar el pie tratando de llevar abdomen al cuádriceps de la pierna que tenemos al frente. - Avanzamos un paso al frente y bajamos a tocar el pie que tenemos al frente. - Retrocedemos un paso con la pierna de atrás y bajamos apoyando las manos a lado y lado del tronco. - Retrocedemos un paso con el pie de atrás, bajamos apoyando la rodilla, la rodilla de adelante esta semi flexionada y bajamos la cintura por debajo de la altura de la rodilla. - De pie avanzamos con pie derecho un paso al frente y bajamos a tocar el pie tratando de llevar abdomen al cuádriceps de la pierna que tenemos al frente. - Avanzamos un paso al frente y bajamos a tocar el pie que tenemos al frente. - Entre lazamos las manos y buscamos llevarlas al techo, ubicando nuestro cuerpo en punta de pies - El mismo ejercicio llevando las manos entrelazadas hacia el frente -Se terminará la sesión con una Retroalimentación de la clase y firma del cuaderno

TIEMPO

20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: LEIDER STIVEN TORRES BENITO	
2. Fecha:	2022-06-17	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1024578143	JUAN PABLO MAYORGA	No asistio
1074532410	MANUEL FELIPE CUERVO	Asistio
1215713719	LUIS FELIPE CANTE	Asistio
1027296475	CHRISTOPHER DAMIAN PEREZ	Asistio
1024589232	BRAYAN STEBAN GALEANO	Asistio
1023408693	LUIS ALEJANDRO MENDOZA	Asistio
1140927465	ANGEL DAVID SANCHEZ	Asistio
1023403959	JUAN DIEGO DELGADILLO	Asistio
1023404280	JUAN ALBERTO CANTE	Asistio
1024573693	IHAN YAMID MATTA	No asistio
1011221293	EMANUEL DAVID ROZO	No asistio
1220218824	BRIAN STIVEN DAZA	No asistio
1206219080	JOJAN MATEO CAMARGO	No asistio
1013147573	EMMANUELLE SANTIAGO PRADA	No asistio
1023405335	DYLAN FELIPE BERNAL	No asistio
1141352167	JOSE LUIS ACEVEDO	No asistio
1024551833	GUILLERMO ANDRES PERDOMO	Asistio
1024562037	SAMUEL FELIPE ANTONIO	Asistio
1023403124	GONZÁLEZ REYES DAMIAN	No asistio
1188219749	SAMUEL DAVID GUTIERREZ	No asistio
1023402058	GIAN GOMEZ	No asistio
1053347002	JUAN JOSE MONROY	No asistio
1024588529	DILAN SANTIAGO MUÑOZ	Asistio
1024408263	SAMUEL ALEJANDRO RINCON	Asistio
1033817709	JESUS ALI GIL	Asistio
1023407629	LEINER SANTIAGO BOHORQUEZ	Asistio
1028791911	GOHAN YESID ALARCON	Asistio