PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEIDER STIVEN TORRES BENITO**
3. FECHA:	2022-09-13	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	2
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 la ciudad 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 :
Explora la capacidad de resistencia con el fin de desarrollar largas duraciones en las actividades enfocadas en el desarrollo del futbol

SUBTEMAS :
Analizo, implementó y ejecutó situaciones sin balón durante el juego

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1.El juego de los animales: los estudiantes se ubicaran en parejas uno al frente del otro en la cancha de juego: como primer ejercicio los estudiantes se desplzaran pasando de un lugar al otro corriendo como leopardos, luego pasaran saltando como canguros, luego pasaran saltado como ranas mucho mas alto, luego pasaran como un gato gateando, luego pasaran imitando a un elefante, luego pasaran imitando un ave, luego pasaran imitando un cangrejo. 2, el juego de los animales con objeto: los estudiantes estarán ubicados en parejas, el estudiante numero 1 llevara un platillo en la cabeza como una foca y debera llevarlo hasta donde el compañero sin que este caiga al suelo, luego el compañero deberá realizar el mismo ejercicio, luego deberá llevar el platillo en la espalda como un caracol y llevarlo hasta el compañero, luego deberá llevarlo en la barriga como un cangrejo sin que el mismo caiga.

TIEMPO
1. 10 min 2, 10 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. circuito de conducción del balón y remate al arco: los estudiantes se ubicaran en 9 grupos, los cuales pasaran una series de circuitos los cuales constan de conducción en zig zag, carrera en velocidad y remate al arco, al rematar deberán tomar el balón con la mano y dirigirlo hacia el compañero el cual tomara el balón y se dirigirá a realizar el mismo circuito. 2. carrera de relevos: los estudiantes realizaran el circuito en zig zag pasando por cada uno de los platillos a continuación correrán hasta la linea final volverán al circuito de platillos, saltaran a pie junto, chocaran la mano del compañero el cual pasara a realizar el circuito sucesivamente. 3. carrera de relevos 2 : Los estudiantes se ubicaran en 5 grupos los cuales deberán llevar un aro con las manos de linea inicial a linea final esto alternando de la misma sin que el aro caiga, pasarlo al compañero para que el mismo continúe con el recorrido, variante: el estudiante llevara el aro como si estuviera saltando lazo.

TIEMPO
1. 15 min 2, 8 min 3. 8 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. El estudiante se dirige a hidratar 2. Partido aplicativo: se dividirá el grupo el cual deberá formar equipos los cuales se enfrentarán en un juego 5 vs 5. Buscando cercanía con el juego y la aplicación de conceptos vistos en la sesión de clase.

TIEMPO
1. 3 min 2. 15 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

30 min, 10 min de estiramiento/ 20 min Retroalimentación de la clase y firma del cuaderno.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: LEIDER STIVEN TORRES BENITO	
2. Fecha:	2022-09-13	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1024578143	JUAN PABLO MAYORGA	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	Asistio
1011221293	EMANUEL DAVID ROZO	Asistio
1220218824	BRIAN STIVEN DAZA	Asistio
1206219080	JOJAN MATEO CAMARGO	Asistio
1013147573	EMMANUELLE SANTIAGO PRADA	Asistio
1023405335	DYLAN FELIPE BERNAL	Asistio
1141352167	JOSE LUIS ACEVEDO	Asistio
1024562037	SAMUEL FELIPE ANTONIO	Asistio
1023403124	GONZÁLEZ REYES DAMIAN	Asistio
1023402058	GIAN GOMEZ	Asistio
1024588529	DILAN SANTIAGO MUÑOZ	Asistio
1024408263	SAMUEL ALEJANDRO RINCON	Asistio
1033817709	JESUS ALI GIL	No asistio
1023407629	LEINER SANTIAGO BOHORQUEZ	Asistio
1028791911	GOHAN YESID ALARCON	Asistio