PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEIDER STIVEN TORRES BENITO**
3. FECHA:	2022-09-16	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	3
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 :
JUEGOS DE FUTBOL

SUBTEMAS :
LUDICAS

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
LA CADENA Descripción : Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado. El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo a gente hasta que no quede ningún jugador libre. Reglas : Las capturas no son válidas si la cadena se rompe (si los perseguidores se sueltan de las manos) y si un jugador sale de los límites queda eliminado (se suma a la cadena)

TIEMPO
15 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
CADA UNO EN SU CASA Descripción : Distribuiremos por el espacio un aro (si no tenemos podemos crear los círculos mediante conos). Estos círculos los distribuiremos formando una redonda menos uno que se situará en el centro. Dentro de cada aro colocaremos un jugador. A la señal del entrenador, todos los jugadores deben cambiar de círculo; el jugador central intenta ocupar un aro de los de fuera. Si lo consigue, el jugador que se queda sin aro pasa al centro. Si disponemos de suficientes balones, podemos realizar el ejercicio conduciendo la pelota. Reglas : A medida que los jugadores conocen el ejercicio, quedará prohibido ocupar los dos aros más próximos. LA MURALLA Descripción : Delimitaremos un espacio (el área grande de un campo de fútbol) con un pasillo central de unos 3 a 5 metros. Los jugadores se sitúan en la línea de salida excepto uno (el guardián) que se sitúa dentro del pasillo. A la señal del entrenador, los jugadores intentarán llegar a la línea de llegada, situada en el otro extremo del área, atravesando el pasillo. El guardián debe atrapar a los jugadores sin salir del pasillo. Los jugadores atrapados por el guardián, comenzarán a formar una muralla juntos mediante un enlace de manos. A medida que se vaya atrapando gente la muralla se irá haciendo más numerosa y los atacantes deberán buscar una forma de atravesar el pasillo sin ser tocados. Reglas : Eliminaremos el jugador que tarde mucho en pasar. La muralla puede ser inmóvil o adquirir las mismas funciones que el guardián pero siempre si mantienen sus manos entrelazadas. FUTBOL INDIVIDUAL Descripción : A lo largo de toda el área grande, colocaremos una portería para cada jugador de un tamaño reducido y formada por conos. El entrenador lanza la pelota al aire y comienza el juego. Cada jugador trata de conseguir gol en alguna de las porterías y a su vez defender la suya. Ganará quien consiga más goles. Reglas : No se permite quedarse delante de la portería evitando que te marquen gol, sin intentar conseguir anotar tantos.

TIEMPO
3 DINAMICAS DE 15 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 3 vs 3. Buscando cercanía con el juego y la aplicación de conceptos vistos en la sesión de clase.

TIEMPO
5 min hidratación/ 15 ejercicio y 20 de juego

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:	2022-09-16	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
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	No asistio
1023408693	LUIS ALEJANDRO MENDOZA	No asistio
1140927465	ANGEL DAVID SANCHEZ	Asistio
1023403959	JUAN DIEGO DELGADILLO	No 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	No asistio
1024562037	SAMUEL FELIPE ANTONIO	No asistio
1023403124	GONZÁLEZ REYES DAMIAN	Asistio
1188219749	SAMUEL DAVID GUTIERREZ	Asistio
1023402058	GIAN GOMEZ	No asistio
1053347002	JUAN JOSE MONROY	No asistio
1024588529	DILAN SANTIAGO MUÑOZ	No asistio
1024408263	SAMUEL ALEJANDRO RINCON	Asistio
1033817709	JESUS ALI GIL	No asistio
1023407629	LEINER SANTIAGO BOHORQUEZ	No asistio
1028791911	GOHAN YESID ALARCON	Asistio