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:	2022-09-28	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	21
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 :
Comprende el valor que tiene el trabajo 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 :
Interpreta la diferencia entre Parada -Se mi-parada, Amortiguacion- Desviación.

SUBTEMAS :
Realizo remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, Hidratacion.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Charla corta de los objetivos de la clase. incluyendo el com´ppnente psicosocial. 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. juego de la casa esta sucia para reforzar el trabajo en equipo y la construcción de ciudadanía. Calentamiento lo realizaremos con ejercicios de coordinación con escalera de coordinación.

TIEMPO
20 Min.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
TRABAJO DE REMATE SEGUN INTENSION. ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. 1- Los estudiantes se ubicaran por parejas cada pareja con un balón el cual solo lo deben pasar a su compañero golpeándolo con la superficie de contacto que indique la formadora, para iniciar con una irradiación de remate. 2- Los Estudiantes se colocan por parejas y realizan tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que el balón pase entre los dos conos. La formadora delimitará el tipo de lanzamiento a realizar y es necesario que realice las correcciones oportunas con sus estudiantes. 3- Formamos tres grupos de estudiantes. Un estudiante de cada grupo se coloca detrás de la portería de conos de su equipo y el primer estudiante del grupo se sitúa con un balón. El ejercicio se inicia con el tiro al arco del jugador que después de conducir unos metros intenta conseguir gol en la portería. Después del lanzamiento el jugador de detrás del arco recoge el balón y vuelve a la fila y su puesto es ocupado por el lanzador. 4- Colocamos un jugador en el borde del área y el resto del equipo situado a unos 15 metros de la frontal con un balón. El primer jugador pasa a su compañero quien le devolverá a derecha o izquierda y éste realizará el remate al arco. Cuando acaba el remate ocupa la posición del jugador que realiza el pase y el pasador recoge la pelota y vuelve a la fila. 5- Colocamos a los jugadores en dos grupos situados unos 15 metros de la frontal de área. Un jugador de cada grupo se situará en la frontal para recibir el pase de sus compañeros. El primer jugador de cada grupo, realiza un pase al compañero que está en la frontal y corre a dar una vuelta a un cono central situado en el camino, para acto seguido recibir el pase de su compañero y rematar a portería. 6- Los jugadores se distribuyen por parejas y se colocan uno de cada pareja en los diferentes conos situados a 10 metros de la frontal del área, de forma que forman dos partes unos a derecha y otros a izquierda de la portería. El jugador A de cada grupo pasa el balón a B quien conduce el balón hasta la línea de fondo y le pasará la pelota hacia A para que remate a puerta. Cada vez cambiamos las posiciones de las parejas y después de unos minutos las posiciones de los dos grupos. 7- Paredes. Los jugadores avanzan realizando paredes al primer toque hacia la portería haciendo pasar la pelota entre los conos colocados de forma rectilínea en el terreno de juego. En cada ocasión tira a portería el jugador de la izquierda.

TIEMPO
70 Min.

RETO :
ACTIVIDADES
Los estudiantes harán equipos los cuales se enfrentaran en torneo de penales para reforzar el trabajo de la sesión de clase.

TIEMPO
20 Min.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION La vuelta ala calma se harán movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. finalmente se hace intercambio de ideas y de experiencias en una retroalimentacion de acuerdo ala actividad planteada en la clase incluyendo al formadora

TIEMPO
10 Min.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. REPUBLICA DOMINICANA			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2022-09-28	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023897174	URIAN CAMILO BERNAL	Asistio
1028942369	KAREN VERONICA FUQUEN	No asistio
1011203846	CAMILO ANDRES PEREZ	Asistio
1141520192	JUAN DIEGO VERA	No asistio
1022977828	ERICK JOHAN FUENTES	Asistio
1020117793	JUAN DAVID SILVA	Asistio
1014878819	Santiago Yuseth Acevedo	No asistio
1102149463	SANTIGO SIERRA	Asistio
1147485946	Johan Stiven Idarraga	Asistio
1028401384	JAZBLEIDY DALLANA TAVERA	No asistio
1011101451	NICOL ANDREA RAMOS	Asistio
1083692061	EVA SANDRITH MORALES	Asistio
1145225671	JUAN FELIPE CASTIBLANCO	No asistio
1028889065	NICOLAS ANTURI	No asistio
1019068220	JUAN PABLO FORERO	No asistio
1141318261	JOSE ALEJANDRO TURIZO	Asistio
1064898179	JHORK JEFFREY ALEMAN	Asistio
1031822065	JERSSON ESTIVEN HERNANDEZ	Asistio
1098691224	YORGEN SEBASTIAN VASQUEZ	Asistio
1028944906	CRISTOBAL DAVID LLAMAS	Asistio
1033727698	DUVAN FELIPE MAYORGA	No asistio
6320098	CRISTIAN MANUEL FIGUEROA	Asistio
1161214413	MAXIMILIANO RAMOS	Asistio
1028945841	ANDRES FELIPE ARIAS	Asistio
1069487914	MARIPAZ MESTRA	Asistio
1027211518	DANNA SOFIA SIERRA	Asistio