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,13:00:00,15:00:00
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 :
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 :
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. 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 está 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 jugadores se colocan por parejas tal como indica el gráfico que colocamos a continuación y realizan tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. El entrenador delimitará el tipo de lanzamiento a realizar y es necesario que realice las correcciones oportunas con sus jugadores. 3- Formamos tres grupos de jugadores y los colocamos tal como muestra el dibujo adjunto. Un jugador de cada grupo se coloca detrás de la portería de conos de su equipo y el primer jugador del grupo se sitúa con un balón. El ejercicio se inicia con el tiro a puerta del jugador que después de conducir unos metros intenta conseguir gol en la portería. Después del lanzamiento el jugador de detrás de la puerta 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 tiro a puerta. Cuando acaba el tiro 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 para 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
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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031654682	DIEGO ALEJANDRO CALDERON	Asistio
1028943619	ANDRES FELIPE RODRIGUEZ	Asistio
1031816700	MARIANA ALEJANDRA TORRES	Asistio
1032878548	CRISTIAN ESTEBAN NIVIAYO	Asistio
1069487953	ISAAC DAVID HERRERA	Asistio
1019051023	VALERY BURGOS	No asistio
1013270103	SARA JULIANA JOYA	No asistio
1013270634	THALIANA SOFIA GUERRERO	No asistio
1014865896	Andres Felipe Moreno	Asistio
1031817042	ALAN FELIPE RAMON	Asistio
1019062766	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ	No asistio
1049291420	MANUEL SANTIAGO DE LA ROSA	No asistio
1028944854	JEISSON SANTIAGO ARISTIZABAL	Asistio
10148622050	JUAN FELIPE CASTAÑEDA	Asistio
1012346269	JOHAN SAMUEL LEON	Asistio
1028941899	JORGE ANDRES LANDERO	Asistio
1147484339	RONIL DAVID RODRIGUEZ	Asistio
1043972718	MOISES DAVID HERNANDEZ	No asistio
1014739691	DIEGO SMITH MANOSALVA	Asistio
1028943302	JUAN SEBASTIAN MONTAÑA	No asistio
1031821683	JUAN SEBASTIAN SEGURA	Asistio
1031809449	JUAN DAVID POTE	Asistio
1031824542	NICOLAS STBAN LOZANO	Asistio
1028942524	DIVA ANDREA ARIAS	Asistio
1019063300	LUIS MIGUEL DUQUE	Asistio
1026571586	CARLOS DANIEL RUBIO	Asistio
1013270084	DANNA SOFIA VACA	Asistio
1103741760	EMMANUEL IBAÑEZ	No asistio