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:	2022-09-06	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	18
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 :
.

LUDICA :
Vivencio momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

TEMA :
Realiza conducción de balón con diferentes variantes y superficies de contacto

SUBTEMAS :
Practico la Elevación del mentón durante la conducción

IMPLEMENTACION :
Hidratación, Balones, conos, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
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 Ejercicio de calentamiento:- talones a la cola, rodillas al pecho, saltos laterales a pies juntos, flexionando derecha y extendiendo izquierda, luego flexiona izquierda extiende derecha, Realizaremos skipping ruso (es un sikipping bajo subiendo las piernas hacia el frente). Desplazamiento adelante y atrás trotando. Talones, muslos, laterales, adelante-atrás, saltos a dos pies 4. Calentamiento en cuadrado de coordinación. 5. Estiramiento general dinámico.

TIEMPO
20 Min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
SUPERFICIES DE CONTACTO, CONDUCCION CON VARIANTES ESTA SESION DE CLASE LA REPETIREMOS HASTA QUE SEA EJECUTADA Y ENTENDIDA EN SU TOTALIDAD. NOTA: Todos los trabajos de conducción de esta sesión de clase se deben realizar su pie hábil 1. Los estudiantes conducen libremente por el espacio delimitado utilizando las superficies de contacto que hemos determinado e intentando no chocar con los compañeros" pie derecho e Izquierdo". 2. Los estudiantes conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima. 3. Los estudiantes conducen la pelota hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentran a su paso. 4. Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente. 5. Los estudiantes cada uno con una balón por parejas. El primer estudiante conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle, cuando la formadora de la instrucción el estudiante que esta sin balón debe intentar quitarle la pelota a su compañero para cambiar de rol. 6. Juego dirigido 5 Vs 5 aplicando lo visto en la clase.

TIEMPO
70 Min.

RETO :
ACTIVIDADES
Los estudiantes tendrán 30 seg de tiempo para hacer la mayor cantidad de recorridos conduciendo el balón con planta de pie ,cada vez que llegue a un extremo debe ubicar el balón dentro de un cuadrado dibujado en el piso , para poder ir al otro lado donde realizara el mismo ejercicio. Ganará el que más recorridos haga.

TIEMPO
20 Min.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentación de lo trabajado en la clase y el componente psicosocial, vuelta a la calma regulando pulsación con trabajos de respiración. Estiramiento general.

TIEMPO
10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. REPUBLICA DOMINICANA			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2022-09-06	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1143139083	CATALINA SOFIA TURIZO	Asistio
1011213454	YADIER FELIPE LAZA	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria