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:	2022-09-29	4. HORA:	Jueves,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 :
Comprendo el valor que tiene el ejercicio físico para la formación deportiva.

PSICOSOCIAL :
Comprendo la importancia de construir ciudadanía con mis pares

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, Amortiguación- 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 y realizan tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. La formadora delimitará el tipo de lanzamiento a realizar y es necesario que realice las correcciones oportunas con sus jugadores. 3- Formamos tres grupos de jugadores. 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. 8- Juego dirigido 5 Vs 5

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 a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Finalmente se hace intercambio de ideas y de experiencias en una retroalimentación de acuerdo a la actividad planteada en la clase incluyendo a la formadora

TIEMPO
10 Min.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. REPUBLICA DOMINICANA			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2022-09-29	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028944704	Camilo Andres Guarin	No asistio
1031820969	NEIDER DUVAN BARRETO	Asistio
1085110015	MARY ALEJANDRA MARTINEZ	Asistio
1067892843	Elkin Javier Arroyo	No asistio
817905925102009	JEINER LEANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1031807696	KEVIN SANTIAGO LEAL	No asistio
1187713097	FRANK JOSE ZULETA	Asistio
1019073688	DILAN JAVIER LOPEZ	No asistio
1074133338	CRISTIAN EDUARDO PEREZ	Asistio
1143139083	CATALINA SOFIA TURIZO	Asistio
1011213454	YADIER FELIPE LAZA	Asistio
1019072228	DEIMER ALEJANDRO ROBAYO	Asistio
1031822442	JULIAN DAVID PEÑA	Asistio
1028946619	LUIS MANUEL MORELO	No asistio
1019088736	JUAN FELIPE ROJAS	Asistio
1031825258	JUAN JOSE ROCHA	Asistio
1023908018	CRISTIAN DAVID RUBIO	Asistio
1055890677	YOHAN STIVEN FRANCO	Asistio