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,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 :
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 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. 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 aplicado 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 harán 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 ala 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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023165928	ANGELA SOFIA CASTELLANOS	Asistio
1027285269	JUSTIN SAMUEL CASTRO	No asistio
1044635755	EVER YASER DE LA ROSA	Asistio
1062437747	Alfonso Alvarez	No asistio
1141521567	JADE MARTINEZ	No asistio
1169713504	SEBASTIAN AGUIRRE	Asistio
1104821310	MARIO ALEXANDER MOGOLLON	No asistio
1031821313	CARLOS DANIEL NIÑO	Asistio
1028945854	THOMAS SANTIAGO RINCON	Asistio
1031425327	ERICK SANTIAGO TORRES	No asistio
1147486888	EMANUEL JOSE DIAZ	Asistio
1023385762	SERGIO YESID ROJAS	Asistio
1013014029	JUAN DAVID RIVERA	Asistio
1019070733	FERNEY TRUJILLO	Asistio
1066875817	KEVIN ANDRES MEYER	Asistio
1028943846	LUISA FERNANDA CORONADO	No asistio
1020848337	JOSE DANIEL SALAZAR	Asistio
1028944124	MICHELL DANIELA FONTALVO	No asistio
1031828147	JUAN SEBASTIAN MONTALVO	Asistio
1031826959	DAVID SANTIAGO TORRES	Asistio
1031831282	DANIEL EDUARDO TORRES	No asistio
1031821099	CRISTIAN YESID ANGARITA	Asistio
1013270619	CHAVES HERNANDEZ JULIAN	Asistio
1013274324	SARA LUCIA CHAVES	Asistio
1013618200	JULIAN FELIPE OCHOA	Asistio