PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEIDER STIVEN TORRES BENITO**
3. FECHA:	2022-11-04	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	16
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés, manejando mis segmentos corporales de forma global y segmentaria.

COGNITIVA :
Exploro técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar mis emociones en situaciones de juego y competencia junto a la utilización del bilingüismo como herramienta de comunicación.

PSICOSOCIAL :
Reconoce la importancia del territorio y ciudad desde los diferentes componentes que vive el NNJA

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
REPASO GENERAL

SUBTEMAS :
REMATE

IMPLEMENTACION :
Platillos 20, conos 9, balones 9, 5 Aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Firma del cuaderno. Movilidad articular Rutina 1.movilidad de la cabeza de manera lateral 15 repeticiones contando los números en ingles 2.movilidad de la cabeza de frontal y dorsal 15 repeticiones contando los números en ingles 3.movilidad de los hombros llevando los mismos hacia adelante 15 repeticiones contando los números en ingles 4.movilidad de los hombros llevando los mismos hacia atrás 15 repeticiones contando los números en ingles 5.movilidad de la cadera llevando la misma hacia adelante y atrás, junto con una amplitud de piernas 15 repeticiones contando los números en ingles 6.movilidad de la cadera llevando la misma hacia los lados, junto con una amplitud de piernas 15 repeticiones contando los números en ingles 7.movilidad de la pierna derecha llevando la misma hacia adelante y atrás 15 repeticiones contando los números en ingles 8.movilidad de la pierna izquierda llevando la misma hacia adelante y atrás 15 repeticiones contando los números en ingles 9.movilidad del tobillo izquierda llevando la misma hacia adelante y atrás 15 repeticiones contando los números en ingles 10 .movilidad del tobillo derecho llevando la misma hacia adelante y atrás 15 repeticiones contando los números en ingles Intensidad: Skipping , taloneo, saltos bipodales, desplazamiento lateral durante 15 segundos contando los mismos en ingles

TIEMPO
1. Firma del cuaderno. 15 min 2. Movilidad Articular 15 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1- LANZAMIENTOS ENGAÑOSOS Descripción : Situaremos 6 balones en la frontal del área y los jugadores se separan de ellos unos 10 metros. A la señal del entrenador todos los jugadores salen corriendo en dirección a los balones. Previamente el entrenador habrá designado un único lanzador (sin que el portero conozca quien realizará el lanzamiento), de forma que los demás jugadores al llegar a los balones se frenarán y volverán a su posición inicial, dejando que el jugador indicado realice su lanzamiento. Reglas : Prohibido lanzar ha puerta si no has sido designado 2.FUTBOL INDIVIDUAL: Descripción : A lo largo de toda el área grande, colocaremos una portería para cada jugador de un tamaño reducido y formada por conos. El entrenador lanza la pelota al aire y comienza el juego. Cada jugador trata de conseguir gol en alguna de las porterías y a su vez defender la suya. Ganará quien consiga más goles. Reglas : No se permite quedarse delante de la portería evitando que te marquen gol, sin intentar conseguir anotar tantos. 3 Los jugadores se dividen en dos equipos. Uno de los cuales poseerá el esférico mientras que el otro no. Cuando el entrenador haga una señal, el equipo que no tiene balón debe intentar recuperar todos los balones posibles en el tiempo indicado. El equipo ganador será aquel que recupere todas las pelotas.

TIEMPO
1. 10 MIN X 1 MIN DE DESCANSO 2. 10 MIN X 1 MIN DE DESCANSO 3. 10 MIN X 1 MIN DE DESCANSO

RETO :
ACTIVIDADES
1. El estudiante se dirige a hidratar 2. Partido aplicativo: se dividirá el grupo el cual deberá formar equipos los cuales se enfrentarán en un juego 4 vs 4. Buscando cercanía con el juego y la aplicación de conceptos vistos en la sesión de clase.

TIEMPO
7 min hidratación/ 20 de juego

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

En la vuelta a la calma buscaremos bajar gradualmente nuestro ritmo cardiaco y la relajación a nivel muscular y óseo. El cual buscaremos por medio del estiramiento desde el tren inferior al tren superior junto con la respiración. Cada dinámica tendrá un tiempo de duración de 15 a 20 segundos. - Amplitud de pies manteniendo la posición - Amplitud de pies y buscar tocar las puntas con las manos - De pie pies juntos bajamos a tocar pies tratando de llevar abdomen a los cuádriceps. - De pie avanzamos con pie izquierdo un paso al frente y bajamos a tocar el pie tratando de llevar abdomen al cuádriceps de la pierna que tenemos al frente. - Avanzamos un paso al frente y bajamos a tocar el pie que tenemos al frente. - Retrocedemos un paso con la pierna de atrás y bajamos apoyando las manos a lado y lado del tronco. - Retrocedemos un paso con el pie de atrás, bajamos apoyando la rodilla, la rodilla de adelante esta semi flexionada y bajamos la cintura por debajo de la altura de la rodilla. - De pie avanzamos con pie derecho un paso al frente y bajamos a tocar el pie tratando de llevar abdomen al cuádriceps de la pierna que tenemos al frente. - Avanzamos un paso al frente y bajamos a tocar el pie que tenemos al frente. - Entre lazamos las manos y buscamos llevarlas al techo, ubicando nuestro cuerpo en punta de pies - El mismo ejercicio llevando las manos entrelazadas hacia el frente -Se terminará la sesión con una Retroalimentación de la clase

TIEMPO

30 min, 10 min de estiramiento/ 20 min Retroalimentación de la clase y toma de refrigerio.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: LEIDER STIVEN TORRES BENITO	
2. Fecha:	2022-11-04	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 16	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1024580740	DANIEL BOHORUQEZ	Asistio
1024580978	GABRIEL SANTIAGO APONTE	No asistio
1027212351	FABIAN SANTIAGO TOVAR	Asistio
1024580573	JOHAN SEBASTIAN VARGAS	Asistio
1024581701	JESUS MATEO BARRAGAN	Asistio
1024578598	JOSEPH CRUZ	Asistio
1012442246	IAN NICOLAS GAMBA	No asistio
1028876838	SANTIAGO HERNANDEZ	Asistio
1023405803	JERONIMO ALARCON	Asistio
1028790512	ALAN DAVID SANTANA	Asistio
1023404551	ANGEL TOMAS GARCIA	Asistio
1028790520	DANNA MICHELLE PRIETO	No asistio
1023404506	JUAN DIEGO ARENILLA	No asistio
1024575946	SEBASTIAN ESCOBAR	No asistio
1011234881	SAMUEL ANDRES DUARTE	Asistio
1023403774	NICOLAY ANGEL	Asistio
1024566454	SANTIAGO MENDOZA	Asistio
1023407460	IAN SAMUEL MAHECHA	No asistio
1024587920	DIDIER SANTIAGO TOVAR	No asistio
1220220355	SANTIAGO CORDOBA	No asistio
1012427928	BRYAN STIVEN MEDINA	Asistio
1220220584	ALAN DAVID BARBOSA	Asistio
1146131059	EDWARD DANIEL SEGURA	Asistio