PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEIDER STIVEN TORRES BENITO**
3. FECHA:	2022-10-03	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	6
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 pertenencia 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 :
REGATE Y REMATE

SUBTEMAS :
conducción del balón con obstáculos y definición

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
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
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
0. Remate al arco en velocidad sin arquero, pasando por cada uno de los obstáculos propuestos 1. Conducción del balón por medio de cada uno de los platillos ubicados de manera lineal , al finalizar el mismo buscar finalizar la jugada con un remate al arco, al momento de definir el jugador que anota deberá dirigirse a ser arquero. 2. Un compañero lanzara el balón de manera aerea en forma de cuchara, por encima de la cabeza del compañero , el cual debera perseguir el balon y rematar a primera intención al arco 3. El jugador 1 lanzara el balon al jugador 2, ubicándose enfrente del mismo, el jugador 1 parara el balon y buscara driblar al compañero,,buscando rematar al arco. 4. El jugador 1 enfrentara al jugador 2 en un duelo 1 vs 1, buscando finalizar la jugada en gol 5. El jugador 1 se desplazara realizando pared con el jugador 2, al llegar al borde del area buscara rematar al arco.

TIEMPO
6 ejercicios x 8 min / 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 vs el docente, Buscando cercanía con el juego y la aplicación de conceptos vistos en la sesión de clase.

TIEMPO
20 min continuos

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 y firma del cuaderno.

TIEMPO

20 min continuos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: LEIDER STIVEN TORRES BENITO	
2. Fecha:	2022-10-03	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027297008	SANTIAGO HERNANDEZ	Asistio
1080188774	ANDRES FELIPE CUELLAR	Asistio
1011238647	DANIEL STIVEN SUAREZ	Asistio
1016733597	JOEL HERRERA	Asistio
1024577074	SAMUEL ENRIQUE SUAREZ	Asistio
1026581696	ANGEL DANIEL HURTADO	Asistio
1023405444	CRISTIAN ALEXANDER PEÑALOZA	Asistio
1024572874	JADER MAURICIO DIAZ	Asistio
1012922711	ALAN MATIAS PACHECO	Asistio
1146133939	JUAN SEBASTIAN GUAYACAN	Asistio
1028897169	MATIAS ALEJANDRO URBANO	Asistio
1028876672	THOMAS SANTIAGO BEDOYA	Asistio
1093307228	GABRIEL CHACON	Asistio
1024578133	ANDREY FELIPE CUMACO	Asistio
1024574772	AXL DAMIAN CASTAÑEDA	Asistio
1050281992	DIEGO ANDRES ORTIZ	Asistio
1034304788	NICOLAS DEMIAM RODRIGUEZ	Asistio
1023407099	JUAN JOSE VIASUS	Asistio
1024588764	HERRERA JARAMILLO ALAN	Asistio
1190214838	MAICOL STEVEN ASCENCIO	Asistio
1031173708	THOMAS BERNAL	Asistio
1141349474	CRISTIAN JAVEIR MONTAÑEZ	Asistio
1024579981	IAN EMILIO ALDANA	Asistio
1024573392	JEISON NICOLAS HUERTAS	No asistio
1206220008	YHAN SAMUEL MONTES	No asistio
1141723104	KYLE SANTIAGO VANEGAS	No asistio