PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEIDER STIVEN TORRES BENITO**
3. FECHA:	2022-10-07	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	7
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 :
PRECISION

SUBTEMAS :
Remate en conducción y con balón quieto a los obstáculos

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 10. 10. congelados : En el juego deben participar al menos 3 personas. Los jugadores deben elegir de entre ellos a uno que será el que “congelará” a los demás. Estando los jugadores reunidos, a una señal convenida (contar hasta tres, sonar un silbato) todos empezarán a correr en cualquier dirección. El jugador designado para congelar al resto irá detrás de los jugadores, quienes deberán evitar ser tocados por él. En cuanto el jugador designado para congelar al resto toque a algún jugador, este quedará “congelado”: deberá detenerse y permanecer en la posición en la que estaba cuando fue tocado. Un jugador puede descongelar a otro que ha sido congelado tocándolo. El juego termina cuando todos los jugadores han sido congelados.

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se ubicara unos objetos en los respectivos arcos los cuales los estudiantes deberán tumbar o introducir el balon en determinados objetos, cada uno de los mismos tendrá una puntuación: . debera conducir el balón hasta la zona demarcada y deberá rematar a alguno de los objetos puestos en el arco, 2. El estudiante se dirige saltando con la pelota al llegara a la zona demarcada deberá golpear el balon con cualquier zona del cuerpo apuntando a los diferentes objetos, 3, el estudiante se dirigirá al arco, llevando el balón a gatas con la cabeza, al llegar al puesto deberá golpear el objeto con las manos , lanzando el balón con las mismas, 4. El estudiante se dirigirá con el balon en conduccion pasando un circuito llevando el balón hasta la zona demarcada y deberá golpear el mismo de mano pie, con el fin de golpear algun objeto demarcado.

TIEMPO
5 ejercicios de 8 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 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:	2022-10-07	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

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