PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO GERARDO MOLINA RAMIREZ (IED) (GERARDO MOLINA RAMIREZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA**
3. FECHA:	2023-02-27	4. HORA:	Lunes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:		9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal

PSICOSOCIAL :
omprende la importancia del cuidado de su cuerpo, teniendo claro que el cuerpo nadie lo toca sin autorización

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
Explora los golpes al balón entre las extremidades inferiores-exteriores y diferentes superficies de contacto.Exploro diferentes juegos para identificar el pateo con borde interno,externo,empeine

SUBTEMAS :
.Exploro diferentes juegos para identificar el pateo con borde interno,externo,empeine

IMPLEMENTACION :
hidratacion y balones

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase. Intercambio de ideas sobre el tema de me pongo en el lugar del otro. 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. Calentamiento por medio de Juego la casa está sucia: el grupo de estudiantes se debe dividir en dos sub grupos que estarán ubicados en un terreno delimitado cada estudiante con una pelota de papel en la mano, deben hacer de cuenta que el espacio delimitado es su casa la cual deben tener limpia todo el tiempo. Cuando la formadora de la instrucción cada estudiante debe lanzar su pelota a la zona contraria y tratar de sacar las pelotas que el otro equipo les lance y así sucesivamente, cuando la formadora pite se deben quedar quietos para contar cual casa quedo con más pelotas y este será el equipo perdedor. 4. Estiramiento general dinámico.

TIEMPO
20 Min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ESTA SESIÓN DE CLASE SE REPETIRÁ HASTA EJECUTARLA EN SU TOTALIDAD Y QUE EL TEMA QUEDE ENTENDIDO POR LOS ESTUDIANTES. 1- Se ubican por tríos uno a cada lateral y otro en el centro, los de las laterales con balón, el del centro debe hacer un recorrido de lateral a lateral donde hará recepción y entrega con las diferentes superficies de contacto borde externo, interno, muslo, pie, cabeza. La duración para cada superficie de contacto es de 2 min y se hará el relevo para que cada uno haga su respectivo trabajo. 2-los estudiantes se ubican por parejas, el primer jugador intenta conducir el balón hasta la línea final de la cancha, mientras su compañero intenta quitarle el balón si este lo recupera cambiaran de rol. Gana el jugador que lleve más veces el balón a la línea contraria. 3-por parejas jugaran uno contra uno, un jugador actúa como atacante y el otro como defensor, deforma que el atacante debe encarar a su adversario para intentar rematar a la portería. 4- los estudiantes harán un recorrido de un punto a otro golpeando el balón con las diferentes superficies de contacto para hacer una experimentación de las superficies del pie 5- Juego libre y reglamentado 5 vs 5

TIEMPO
70 Min.

RETO :
ACTIVIDADES
El reto es hacer control de balón, mas de 10 toque al balón sin que se caiga, con su pierna hábil

TIEMPO
20 Min.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
se hará trote suave hasta bajar pulsaciones. estiramiento de corta duración (10seg)por ejercicio. finalmente se hace intercambio de ideas y de experiencias en una retroalimentacion de acuerdo ala actividad planteada en la clase incluyendo al formador.

TIEMPO
10 Min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria