PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEIDER STIVEN TORRES BENITO**
3. FECHA:	2023-02-16	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	2
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 trabajo consciente desde el centro de interés

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

TEMA :
PASE Y RECEPCION CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO

SUBTEMAS :
SUPERFICIES DE CONTACTO

IMPLEMENTACION :
5 BALONES / 20 PLATILLOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
-llamado a lista y firma de cuaderno -Movilidad articular buscando que todos los estudiantes se desplacen de un lado al otro en el terreno de juego, al sonido del pitazo, realizar piedra papel o tijera vs un compañero, el perdedor realizara una penitencia fisica, al sonido de dos pitazos realizar con 3 compañeros el juego de disparejos, el estudiante perdedor pagara una penitencia física, a la indicación de un numero , realizar ese numero estudiantes sin grupo pagaran una penitencia,

TIEMPO
Llamado a lista y firma de cuaderno: 15 min Movilidad Articular y juego: 20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Los estudiantes se ubicaran en grupos de 6 estudiantes en los los cuales estaran ubicados de lado a lado en 3 grupos de parejas, la primera paraje llevara el balon realizando pases en pared uno de espaldas y el otro de frente, al llegar a la siguiente fila el estudiante de espaldas pasara atras de la fila cambiando con el primero de la misma, a continuación el primero de la fila realizara el mismo ejercicio de vuelta con el estudiante que llega de frente que ahora se devolverá de espalda a la fila anterior con el fin de seguir el ejercicio. variantes: pase con pie derecho, pase con pie izquierdo, pase parando el balon con un pie y pasando con el otro, pase de volea con ambos pies, pase de recepcion y pase con cuadriceps, pase con recepcion de pecho y pase, pase con cabeza.

TIEMPO
8 variantes cada una de tiempos de 5 min por ejercicio/ 1 min de descanso

RETO :
ACTIVIDADES
Recepción del balón, los estudiantes lanzaran un balón de una fila a la otra, los primeros de la fila buscaran parar el balón de tal manera que el mismo no salga de un cuadrado ya estipulado por el profesor, ganara el grupo que mas balones recepcionara dentro del mismo, el lanzamiento se realizara con las manos de saque de banda.

TIEMPO
15 min reto

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

- Hidratación 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

hidratación 3 min Estiramiento 10 min Retroalimentación 7 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: LEIDER STIVEN TORRES BENITO	
2. Fecha:	2023-02-16	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1024563386	MATHIAS RODRIGUEZ	Asistio
1023397186	ANGIE VALENTINA BARAJAS	Asistio
1023397867	DAHIAN SANTIAGO FLOREZ	Asistio
1023399266	DANIEL FELIPE LOPEZ	Asistio
1023399935	DILAN SANTIAGO VANEGAS	Asistio
1023397638	SANTIAGO EMANUEL ACUÑA	Asistio
1028821471	ISABELLA CHANGO	Asistio
1222204779	Jhoan Sebastian Rozo	Asistio
1023400319	MATIAS VASQUEZ	Asistio
1024562053	NICOLAS ALEJANDRO QUINTERO	Asistio
1194968948	LUIS FABIAN CASTAÑEDA	Asistio
1024560542	ADRIAN MORERA	Asistio
1028497583	Juan Esteban Sierra	Asistio
1024552510	Samuel Zapata	Asistio
1188967005	KEVIN ALEJANDRO MABESOY	Asistio
1034667168	SAMUEL HERRERA	Asistio
1024562629	JHOAN SEBASTIAN SUAREZ	Asistio
1024542143	SAMUEL ALEJANDRO CAMACHO	Asistio
1076659220	DIEGO FELIPE SANTANA	Asistio
1011213256	JUAN MANUEL LEYVA	Asistio
1024547852	DILAN MORENO	Asistio
1049637416	Yefry Arbey Moreno	Asistio
1025542184	SAMUEL ALEJANDRO JARAMILLO	Asistio
1024542008	KEVIN FABIAN CORDOBA	Asistio