PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEIDER STIVEN TORRES BENITO**
3. FECHA:	2023-02-08	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	1
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 :
BIENVENIDA

SUBTEMAS :
ESQUEMA COROPORAL Y TECNICA EN EL FUTBOL PRIMER ACERCAMIENTO AL BALON

IMPLEMENTACION :
5 BALONES / 20 PLATILLOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Presentación del docente al grupo 2. presentación de los estudiantes 3. Presentación de las reglas de clase y temáticas que se verán en el desarrollo de la disciplina deportiva 4. Juego rompe hielo. ponchados : por turnos una persona lleva una pelota mediana (PONCHADOR), y tiene que perseguir a los otros jugadores (CORREDORES) para tirarles el balón. Si un jugador corredor es tocado en cualquier parte por la pelota, se declara PONCHADO e inmediatamente es eliminado del juego.

TIEMPO
Presentación: 20 min Ponchados: 15 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. En grupos de 3 personas se ubicaran frente a frente separados por un arco de un paso de largo, uno de los grupos de 3 iniciara con un balón de futbol el otro grupo de 3, estará esperando el lanzamiento del balón, los primeros jugadores lanzaran el balón de lado a lado buscando pasar el balón por el medio del arco con el fin de generar un punto al equipo, si el balón al pasarlo no pasa por el medio del arco, inmediatamente se considera un punto negativo al grupo lanzador, el jugador que hace le pase pasara detrás de su fila con el fin de darle paso al lanzamiento del compañero. Variantes: Lanzamiento con el pie derecho, lanzamientos con el pie izquierdo, lanzamientos de saque de banda.

TIEMPO
3 variantes x 10 min cada ejercicio/ 1 min de descanso

RETO :
ACTIVIDADES
1. Juego de relevos: Los estudiantes se dividirán en grupos de 4 personas en os cuales deberán conducir un balón ida y vuelta por una serie de obstáculos buscando tocar la mayor cantidad de veces el balón, al volver entregar el balón al compañero el cual deberá realizar el mismo circuito. Variantes: Carrera de relevos conduciendo el balón con el pie hábil, Carrera de relevos conduciendo el balón con el pie no hábil, Carrera de relevos conduciendo el balón con los dos pies, Carrera de relevos conduciendo el balón los cuadriceps, Carrera de relevos conduciendo el balón con la cabeza.

TIEMPO
5 variantes x 4 min cada ejercicio/ 1 min de descanso

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 hidratación.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: LEIDER STIVEN TORRES BENITO	
2. Fecha:	2023-02-08	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141332451	YESHUA NICOLAS NUÑEZ	Asistio
1029284610	SARA VALENTINA RUEDA	Asistio
1024531717	LAURA GABRIELA FRANCO	Asistio
1021679014	MARTIN ALONSO DIAZ	Asistio
1024533139	ANGEL JOEL SANABRIA	Asistio
1023391741	CRISTIAN DAVID PRADA	Asistio
1023388494	SAMUEL DAVID ROMERO	Asistio
1024534789	JHOAN MATIAZ CORTES	Asistio
1023391967	DAVID SANTIAGO SARMIENTO	Asistio
1023390429	DANIEL SANTIAGO MENJURA	Asistio
1012390954	DANNA VALENTINA CRUZ	Asistio
1011205988	JOHEL NICOLAS ACOSTA	Asistio
1072073144	JUAN SEBASTIAN URREGO	Asistio
1023396208	LEANDRO STEVEN VELASQUEZ	Asistio
1011216976	ANDRES FELIPE TRIANA	Asistio
1034784680	MIGUEL ANGEL PARRA	Asistio
1024541289	YOSSUA YESSID SANCHEZ	Asistio
1028891557	LAURA ALEJANDRA VASQUEZ	Asistio
1025148982	JULIAN GUILLERMO SERRANO	Asistio
1023395260	JUAN ESTEBAN SANTANA	Asistio
1023387787	JUAN DIEGO QUIROGA	Asistio
1025545102	SERGIO ANDRES ORTIZ	Asistio
1024527875	JOHAN DUBRAY BEJARANO	Asistio
1028493338	BRAYAN ESTIVEN SANTA	Asistio