PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEIDER STIVEN TORRES BENITO**
3. FECHA:	2023-02-15	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
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:	2023-02-15	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
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