PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN EDISSON MARTINEZ TORRES**
3. FECHA:	2023-03-03	4. HORA:	Viernes,09:20:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar habilidades y destrezas en torno a la práctica deportiva, reconociendo e implementando las acciones motrices que se necesitan en las diferentes actividades.

COGNITIVA :
Explorar las características físicas y mentales de cada práctica, en una relación dada desde el juego y la creación y aceptación de reglas.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los procesos de autoestima, auto imagen, auto cuidado y auto concepto de los niños a través de los conocimientos adquiridos en sus practicas deportivas.

LUDICA :
Vivencia con responsabilidad y compromiso las actividades dirigidas al desarrollo físico ,destrezas motrices y las específicas del fútbol sala.

TEMA :
Participa en las mediciones corporales y test físicos

SUBTEMAS :
Realiza los test de valoración física - Test fuerza (Salto Horizontal-Lanzamiento Balón Medicinal) - Velocidad (50 Metros Lisos - 10 X 5) - Flexibilidad (Flexión Tronco Profunda- Flexión Tronco Sentado) - Resistencia (Test De Cooper)

IMPLEMENTACION :
BALONES CONOS PLATILLOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se da inicio a la sesión realizando el llamado a lista y tomando el respectivo control de asistencia de los escolares, luego se reúne el grupo y se da a conocer el objetivo principal de la sesión el cual es desarrollar la velocidad de reacción con o sin balon , por ultimo se realiza un calentamiento por medio de un juego llamado pásela sin devolverla, consiste en reunir a todo el grupo de escolares en la mitad de la cancha y el formador selecciona a uno de ellos quien tendrá como objeto un platillo y deberá atrapar a cualquiera de sus compañeros y entregarle el platillo, quien al final de la ronda cuando el formador pite y quede con el platillo deberá pagar una penitencia.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Para la fase central el formador divide el grupo de escolares en 2 equipos, los cuales deberan realizar una serie de actividades donde se involucren diferentes situaciones de juego real, para la primera actividad el formador coloca al frente de cada equipo 3 platillos en el piso cada uno a una distancia de 3 metros, cada equipo tendrá como elemento 1 balon, al sonido del pitazo del formador los dos primeros escolares se enfrentaran de forma individual, uno de ellos deberá llevar el balon al primer platillo y devolverse, luego al segundo y por ultimo al tercero, mientras que de el otro costado el oponente realiza la misma actividad pero sin el balon, este sera el encargado de realizar el marcaje y no dejar que quien lleva el balon anote el gol, así sucesivamente con el resto de parejas, cada actividad tiene una duración de 15 minutos y sucesivamente se realizan ataques 2 vs 1 , 3 vs 1, 4 vs 1

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Al sonido del silbato y con los mismos grupos formados, las dos primeras parejas de escolares se dirigen en velocidad a el lugar donde se encuentra ubicado el balón y quien llegue primero a este, sera quien intente anotar un gol y el otro intentar no dejar que el oponente anote el gol.

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Por ultimo se realiza un circulo con los escolares y mientras se van realizando los diferentes ejercicios de flexibilidad y estiramiento, el formador realiza varias preguntas generadoras que trabajen nuestro tema psicosocial, como estoy cuidando mi cuerpo mediante la alimentación? cual es la importancia de una buena hidratación? y el porque es importante el estiramiento después de cualquier actividad física?

TIEMPO
15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED)			Nombre Instructor: JOHN EDISSON MARTINEZ TORRES	
2. Fecha:	2023-03-03	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Viernes,09:20:00,11:20:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FUTSAL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028720491	ASHLEY ANGARITA	Asistio
1109845630	KATHERINE ANDREA GUZMAN	Asistio
N37665477897	GERARDO ENRIQUE MENDEZ	Asistio
N37665082482	GRISNEICY DE JESUS PINILLO	Asistio
1013271115	CARLOS MATIAS CASTILLO	Asistio
1016720052	DIEGO ALEJANDRO LEON	Asistio
1041265374	JUAN JOSE ROMERO	Asistio
1019073855	MIGUEL ANGEL VELANDIA	No asistio