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:	2023-03-01	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaría la realización de movimientos técnicos

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

PSICOSOCIAL :
Comprende la importancia del cuidado de su cuerpo teniendo en cuenta el autoestima,Autoimagen y Autoconcepto.

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

TEMA :
Explora la frecuencia rápida de movimiento del cuerpo a través de juegos pre-deportivos.

SUBTEMAS :
Exploro con la técnica adecuada los saltos bipodales, unipodales, en cunclillas, entre otros obstáculos que refuercen la agilidad y la capacidad motora y de coordinación del cuerpo.

IMPLEMENTACION :
Hidratación, Lazos y conos

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, de forma 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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. GERARDO MOLINA RAMIREZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2023-03-01	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146685485	Diego Alejandro Cuervo	Asistio
1028946292	ANGEL CAMILO MARTINEZ	Asistio
1031835318	Julian Estiben Garcia	Asistio
1031835941	Daniel Hernan Rubiano	Asistio
1027291446	Joseth Alexander Marin	Asistio
1031835823	Samuel Jacob Benitez	Asistio
1141524398	Thiago Acuña	Asistio
1031836156	Axel Andres Pomar	No asistio
1031831175	Cristian David Gil	Asistio
1019112084	Carlos Daniel Rocha	Asistio
1067918488	ANDRES FELIPE HERNANDEZ	Asistio