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:	2023-03-30	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

COGNITIVA :
Comprender el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral.

PSICOSOCIAL :
Comprende la importancia del cuidado de su cuerpo, teniendo en cuenta su auto estima,autoimagen y autoconcepto para fortalecer la confianza.

LUDICA :
Reconocer a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés.

TEMA :
Explora e identificó la conducción, como uno de los patrones técnicos básicos del fútbol de salón.

SUBTEMAS :
Experimento diversas formas de conducir el balón en diferentes direcciones y con todas las superficies posibles de contacto.(slalom y zic zac etc. libre y dirigido)

IMPLEMENTACION :
Hidratación, Balones y platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo. Charla corta de los objetivos de la clase. Incluyendo el tema psicosocial de fortaleciendo la confianza 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 con juego de quítele la loca al burro. 7- Estiramiento general dinámico.

TIEMPO
20 Min.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. TRABAJAREMOS CONDUCCION EN DIFERENTES DIRECCIONES Y CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO. 1- Los Estudiantes conducen libremente por el espacio delimitado (“más o menos el ares”) utilizando las superficies de contacto que hemos determinado e intentando no chocar con los compañeros. 2-. Los Estudiantes individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción. 3- Conducción entre conos según las superficies de contacto que hemos marcado. Cuando utilicemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás. 4- Los Estudiantes colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicios con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente. 5-los Estudiantes se distribuyen formando una cruz con un cono ubicado en la mitad y el primer jugador de cada fila conduce hacia delante, gira en el cono central y vuelve a su fila entregándole el balón a su compañero. 6- Los Estudiantes se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por la formadora. 7- Los Estudiantes se colocan por parejas uno en cada cono del final. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino. Al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá los mismos ejercicios. Incidir en las superficies de contacto a trabajar.

TIEMPO
70 Min.

RETO :
ACTIVIDADES
El reto es hacer control de balón, más de 10 toque al balón sin que se caiga, con su pierna hábil

TIEMPO
20 Min.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema del componente psicosocial. Vuelta a la calma caminamos despacio para recuperar y luego hacemos estiramiento general.

TIEMPO
10 Min.