PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CESAR AUGUSTO TORRADO PINEDA**
3. FECHA:	2023-05-18	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma global y segmentaria.

COGNITIVA :
Explorar técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia.

PSICOSOCIAL :
exploro las reglas de juego y las modifico si es necesario

LUDICA :
Reconocer a los compañeros como co-constructores de las actividades recreativas en el centro de interés.

TEMA :
Refuerza las capacidades físicas y las relaciona con el deporte.

SUBTEMAS :
Ejecuta ejercicios de velocidad y los aplica al centro de interés

IMPLEMENTACION :
Balón de fustal Ropa adecuada para la actividad Batelito de agua Espacio para la actividad

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
hello guys good morning, the futsal class has started, recommendations for today follow the teacher's instructions and dedication to improve Saludo inicial por parte del profesor Toma de lista y firma de cuaderno Calentamiento de movilidad Sentados en formación eleva la pierna izquierda y realiza la movilidad propia del tobillo, rodilla y cambia de pierna, eleva la cintura apoyándose en pies y manos y realiza giros con la cadera, apoyándose en manos y las piernas estiradas sube y baja el cuerpo doblando codos y después con puños y muñecas, finalmente realiza arco desde el piso. Trote alrededor de la zona de entrenamiento con cambios de sentido. En formación los deportistas realizan la 3 series de abdominales y brazos, Juego de bobito en grupos de 6 jugadores

TIEMPO
30minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Identifico las superficies de contacto que se utilizan en el deporte futsal por medio de los ejercicios de repetición Talón: se emplea en aquellas jugadas de lujo o distracción. La rodilla: Se usa para amortiguar la caída de la pelota y también para realizar pases. El muslo: Esta superficie de contacto del cuerpo se utiliza para amortiguar, proteger, dominar, pasar y desviar el balón. El pecho: Se emplea para anticipar, desviar, amortiguar y pasar la pelota. El hombro: Sirve tanto para amortiguar como para pasar. La cabeza: Se trata de una superficie de contacto muy útil a la hora de cabecear, conducir, amortiguar, anticipar, rematar y desviar el esférico. DESARROLLO "4-- -- -::..iii----+ : El jugador 1 pasa a 2 y ocupa la posición del jugador 2. El jugador 2 realiza un soporte al siguiente jugador de la fila 1, se gira y realiza skipping lateral perfil derecho sobre 4 vallas pequeñas, skipping lateral perfil izquierdo sobre 4 vallas pequeñas y rodeo y pasa por debajo Valla Grande, para recibir pase del jugador 3 y finalizar en mini portería.El jugador 3 realiza un pase al jugador 2.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
: utilizando las diferentes partes de contacto enseñadas voy a retar a un compañero y hacemos la mayor cantidad de toques sin dejarlo caer

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
thank you very much for attending see you in the next class Los deportistas sentados contra el muro, espalda contra el piso sin doblar rodillas abren en spagat en conteos de 30, 45 y 60 segundos con descansos de 10 segundos. Se realizan tres series Retroalimentación y hidratación

TIEMPO
20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria