PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CESAR AUGUSTO TORRADO PINEDA**
3. FECHA:	2023-08-03	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	16
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 :
Amplía las capacidades coordinativas mediante el desarrollo de las sesiones

SUBTEMAS :
Trabaja las capacidades coordinativas generales y/o básicas con menor dificultad

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 Toma de listas de los alumnos presentes. Firmar el cuaderno de Cada uno de los estudiantes, como evidencias de sus asistencias. Reunión en la cancha y charla de ingreso saludo y explicación general de la clase. Componente psisocial pregunta : ¿como construyo ciudad desde mi territorio ? Se posicionan sobre las líneas de la cancha, donde realizan los ejercicios de calentamiento(En parejas se colocan de espaldas y cruzan sus brazos, realizan movimientos de articulación desde los pies a la cabeza en el sentido propio del movimiento de cada una, iniciando con tobillos, rodillas, cintura, manos, codos, hombros y cabeza en repeticiones de 15 veces sin perder el equilibrio.

TIEMPO
30minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Jugadores: 10 (4:4 + 2 comodines defensivos). - Dimensiones: 15 m. x 15 m. - Duración: 4 x 2’. - Descripción: Juego 4:4 + 2 comodines que van con el equipo que defiende. Cada equipo sitúa a dos jugadores en las esquinas del cuadrado y a otros dos jugadores en el interior del mismo (ver gráfico, cada 2’ cambiar de posición a los jugadores). El equipo que defiende consigue un punto por cada interceptación que realiza tras la cual pasaría a atacar. Los atacantes juegan a 2-3 toques intentando mantener la posesión del balón. HIDRATACION (1 MINUTO) En una banda, un jugador pasa fuerte y raso el balón; en la otra banda, un jugador realiza una fi nta al cono y se anticipa a la trayectoria del balón, realizando un control orientado hacia la portería para disparar. Cada jugador, después de realizar su acción, cambia al otro grupo. Conviene realizar este ejercicio por los dos lados del campo para utilizar las dos piernas. HIDRATACION (1 MINUTO) Apuntando al arco y ya con un jugador en portería el jugador que ataca realiza conducción en slalom entre conos,realiza un remate a portería. Hacen rotaciones en las dos posisiones

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
El reto consiste generar un ataque que termine en gol gana o defender sin que marquen gol gana Partido de observación

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

thank you very much for attending see you in the next class se sientan con las piernas extendidas y sin doblar rodillas masajean por los lados y por encima, se sostiene tomando tobillos o pies, se abren a la abertura de los hombros, al doble de la distancia de los hombros y finalmente máxima apertura; en conteo de 45 segundos.
En la misma formación partiendo de una postura se lleva un pie adelante con la rodilla flexionada y estirando completamente la pierna de atrás bajando la pelvis lo mas que se pueda, después se bajan las manos al lado de la pierna de adelante y finalmente el tronco; en conteos de 45 segundos.

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CESAR AUGUSTO TORRADO PINEDA	
2. Fecha:	2023-08-03	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 16	
4. Grupo:	FUTSAL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023380468	KEVIN SANTIAGO MEDINA	Asistio
1023385815	JUAN FELIPE ALVAREZ	Asistio
1028492831	ANDRES FELIPE GARCIA	Asistio
1023379984	LAURA XIMENA AMADO	Asistio
1023383239	JUAN ESTEBAN LOPEZ	Asistio
1146124244	ANDRES FELIPE ORTIZ	Asistio
1024512569	JOHAN SANTIAGO ESTUPIÑAN	Asistio
1023381120	NICOL JOHANNA GONZALEZ	No asistio
1024505100	CRISTIAN CAMILO RINCON	Asistio
1031813638	MIGUEL ANGEL JIMENEZ	No asistio
1141317285	YESID STIVEN BRAVO	Asistio
1014670693	MATIAS NARVAEZ	Asistio
1023380955	JUAN ESTEBAN GUERRERO	Asistio
1064191899	JOSE ANGEL MERCADO	No asistio
1024523511	ANA SOFIA ARCINIEGAS	Asistio
1031541589	JUSETH YERAR BERMUDEZ	No asistio
1025540061	MAICOLL FELIPE DEVIA	Asistio
1013118171	SERGIO ESTEBAN SUAREZ	Asistio
1029282427	JOEL ANDRES MUÑOZ	No asistio
1012341658	JAMES STIVEN ORTIZ	Asistio
1024512224	KEVIN SANTIAGO BAUTISTA	No asistio
1023378283	ALEXANDER SARMIENTO	Asistio
1024521015	JOHANNA MARIA ACOSTA	Asistio