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,12:30:00,14:30:00
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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 16	
4. Grupo:	FUTSAL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1076503323	ANDERSON REYES RODRIGUEZ	Asistio
1023383622	JUAN DAVID RINCON	Asistio
1023384154	SAMUEL ESTEBAN SARMIENTOSarmiento	Asistio
1023374103	BRANDON SNEYDER DUARTE	No asistio
1023382666	ROSE STEFANY GUTIERREZ	Asistio
1028785392	DILAN MATIAS HERNANDEZ	Asistio
1016715086	MICHAEL JULIAN MARTINEZ	No asistio
1062080657	JUAN DAVID CAMPO	Asistio
1028482312	NICOLAS ESTEBAN QUINTERO	Asistio
1024511690	JUAN FELIPE CHUQUEN	Asistio
1023381276	ANGIE LIZETH PACHON	Asistio
1029146129	ISABELLA PEREZ	Asistio
1024503679	MARIA FERNANDA DELGADO	Asistio
1012365300	CAROL SOFIA TORO	No asistio
1028488642	SAMUEL RICARDO GUARNIZO	Asistio
1024493044	KEVIN ALEJANDRO DIAZ	Asistio
1024503267	YULIANA VANESSA GUERRA	No asistio
1013121309	SHAROM FABIANA ALONSO	Asistio
1024483218	JOSEPH FERNANDO SALAZAR	Asistio
1025527685	DIDIER YAMITH RODRIGUEZ	No asistio
1024506053	JUAN CAMILO RODRIGUEZ	Asistio
1023384815	JUAN PABLO BERNAL	Asistio
1023387643	KRLOX DANNYEL HUERTAS	Asistio
1023909641	JOHAN NICOLAS RODRIGUEZ	No asistio
1012382110	TANIA SOFIA MELO	Asistio
1074527771	VICTOR FELIPE PARRA	Asistio