PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CESAR AUGUSTO TORRADO PINEDA**
3. FECHA:	2023-08-31	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	19
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
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: conozco mi territorio? Se ubican en un extremo del área de entrenamiento y se desplazan hacia el otro extremo realizando la movilidad de cada articulación desde los pies a la cabeza en el sentido propio del movimiento de cada una en cada paso, iniciando con tobillos subiendo y bajando, rodillas cada dos pasos realiza péndulo, cintura cada dos pasos salta y gira, manos realizando círculos, codos, hombros y cabeza cada dos pasos realiza giro de 180 grados. Juegos pre deportivos HIDRATACION (1 MINUTO)

TIEMPO
30minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Apuntando al arco y ya con un jugador en portería el jugador que ataca realiza conducción en slalom entre conos, deja el balón, escalera de coordinación, salta vallas medianas en carrera, se encuentra el balón dejado para pasar con izquierda al siguiente. Amarillo: Conducción en slalom entre conos, deja el balón, skipping sobre vallas pequeñas, amplitud de zancada en aros, se encuentra el balón dejado para pasar con pierna derecha al siguiente. Objetivo: Practicar el control orientado en situación real del juego. Desarrollo: La única regla obligatoria es que la defensa es hombre por hombre, por lo que será necesario fi ntar para engañar al defensor y anticiparse al pase del compañero para realizar un control orientado y así superar al rival. Si realizamos un control normal, sin orientación, el defensor recuperará su posición rápidamente y no obtendremos ventaja posicional o numérica. HIDRATACION (1 MINUTO) - 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 los lados exteriores 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. Vivencio el desarrollo natural del juego y sus roles a través de las técnicas de control y conducción del balón. Mejoro las posibilidades de diversas formas de desplazamiento en torno a la posición ofensivo o defensivo dentro del campo de juego. HIDRATACION (1 MINUTO)

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Transportar el balón con los diferentes superficies de contacto con un objeto en las manos y en el menor tiempo posible Partido de observación

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Thank you very much for attending see you in the next class charla de retro alimentación de lo practicado en clase con los pies juntos, abre las piernas a la distancia de los hombros, abre las piernas al doble de la distancia de los hombros, máxima apertura, se toman de los tobillos o más abajo si le es posible en series de tres insistencias cada una en conteos de 20 segundos, en split inicia con rodilla en piso y en tres etapas llega al máximo del estiramiento en conteos de 20 segundos.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria