**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **CESAR AUGUSTO TORRADO PINEDA** |
| 3. FECHA: | 2023-08-01 | 4. HORA: | Martes,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
thank you very much for attending see you in the next class 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: | 2023-08-01 | 5. Centro de Interes FUTSAL | 8. Localidad: Ciudad Bolívar | |
| 3. Hora: | Martes,09:30:00,11:30:00 | 6. Nº de Sesion: 16 | 9. Nº de Semana: 16 | |
| 4. Grupo: | FUTSAL 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1024501326** | JOSE MANUEL HERNANDEZ | Asistio |
| **1073687113** | BREINER SAMMIR BARBOSA | Asistio |
| **1024527938** | RUBEN ESTEBAN LOZANO | Asistio |
| **1066736885** | SAMUEL JOSE ROMERO | Asistio |
| **1100958530** | FERNEY ANDRETTY RODRIGUEZ | Asistio |
| **1028489796** | ANTHONNY SNEYDER MEJIA | No asistio |
| **1023380463** | ANGIE KATHERINE OTAVO | Asistio |
| **1016835213** | JOHAN SAMUEL BALDEON | Asistio |
| **1024523506** | SAMUEL ALEJANDRO ORTIZ | Asistio |
| **1016720557** | ANDRES SANTIAGO DIAZ | Asistio |
| **1025543765** | NICOLAS ANDRES CASTRO | Asistio |
| **1024516271** | LAURA VALENTINA JIMENEZ | Asistio |
| **1022368209** | JUAN CARLOS SORIANO | No asistio |
| **1023379426** | JHON JAVIER PEÑALOZA | Asistio |
| **1024520316** | ALISSON MICHELL TORRES | Asistio |
| **1013128780** | OSCAR SANTIAGO GOMEZ | Asistio |
| **1013121156** | JUAN SEBASTIAN QUIROGA | Asistio |
| **1024512350** | ANGEL DAVID VEGA | Asistio |
| **1024502016** | JOHAN FELIPE ASPRILLA | Asistio |
| **1108932351** | NICOL DAYANA CORTES | Asistio |
| **1024510139** | SIMON GUTIERREZ | No asistio |
| **1023378130** | CAROL SOFIA JARAMILLO | Asistio |
| **1024507507** | DECKER STIV ORTIZ | Asistio |
| **1023382540** | LINA MARIA CORTES | No asistio |
| **1188965107** | YEFERSON ALEXANDER DIAZ | Asistio |
| **1023381950** | BRITNEY NATALIA BONILLA | Asistio |
| **1024515111** | CRISTIAN MATEO PEREZ | Asistio |
| **1023381966** | KEVIN LEONARDO ZAQUE | Asistio |