PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CESAR AUGUSTO TORRADO PINEDA**
3. FECHA:	2023-08-08	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	17
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
20 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:	2023-08-08	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 17	
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	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	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	Asistio
1023378130	CAROL SOFIA JARAMILLO	Asistio
1024507507	DECKER STIV ORTIZ	Asistio
1023382540	LINA MARIA CORTES	Asistio
1188965107	YEFERSON ALEXANDER DIAZ	Asistio
1023381950	BRITNEY NATALIA BONILLA	Asistio