PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CESAR AUGUSTO TORRADO PINEDA**
3. FECHA:	2023-08-11	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
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
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:	2023-08-11	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 17	
4. Grupo:	FUTSAL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023385522	SAMUEL FELIPE YANDU	Asistio
1024510884	HAROL GUIOVANNY SIERRA	Asistio
1032878020	DIEGO FELIPE MENESES	No asistio
1028887210	JOSEPH GABRIEL ORTIZ	Asistio
1012918885	DIEGO ALEXANDER GALINDO	Asistio
1013127833	GABRIELA SANCHEZ	Asistio
1030582583	ANDRES FELIPE CABREJO	No asistio
1025545390	DILAN SANTIAGO MOJICA	Asistio
1023387704	DAMIAN LEANDRO GONZALEZ	No asistio
1024519995	JHOJAN SANTIAGO SUAREZ	No asistio
1110045409	MATIAS RODRIGUEZ	No asistio
1023388261	NICOLAS STING TIQUE	Asistio
1023381870	SANTIAGO TABARES	Asistio
1023374523	EMERSON SMITH PERILLA	Asistio
1023382490	MIGUEL ANGEL CASTRO	Asistio
1024494255	LIZET ESTEFANNY LOPEZ	Asistio
1023379604	IKER DANIEL FRAILE	Asistio
1024500976	DYLAN RENJIFO	Asistio
1031814913	JONATHAN ANDRES ROJAS	Asistio
1013121523	JUAN ESTEBAN CARO	No asistio
1101202481	JULIAN HERNANDO MARTINEZ	No asistio
1024507565	GABRIEL STEVAN NIETO	Asistio
1024511229	DAYAN ALEJANDRO CAICEDO	Asistio
1034578069	THOMAS ORTEGA	Asistio
1025539879	HEINER JOEL TEATINO	Asistio
1023383073	WILBER ESTEBAN POVEDA	No asistio
1028781725	MICHEL STIVEN DUARTE	Asistio
1023378195	JUAN SEBASTIAN OROBIO	Asistio
1033693201	JUAN SEBASTIAN GALLO	Asistio
1023381252	JOSE ANDRES RODRIGUEZ	No asistio
1025143729	DILAN NICOLAS PINEDA	Asistio
1023381005	DUVAN MATEO LOPEZ	Asistio
1110512699	JHOAN ALEXIS TORRES	Asistio