

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Yeimy Marcela Calderon Garzon
3. FECHA:	2024-10-03	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. N° DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Origino mediante la repetición el desarrollo de la capacidad física de la velocidad			
COGNITIVA : Aplico de manera autónoma ejercicios vistos en clase, que conlleven a desarrollar la flexibilidad en diversos momentos de la clase.			
PSICOSOCIAL : Reconozco mis fortalezas y desafíos.			
LUDICA : Realizo ejercicios de Flexibilidad activa, con el fin mejorar técnica y rendimiento en el juego.			
TEMA : Identifica las capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos de clase.			
SUBTEMAS : Ejecuta ejercicios que fortalezcan la flexibilidad, la fuerza y la velocidad.			
IMPLEMENTACION : Balones, conos, platillos, aros, lazos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista. Objetivos sesión de clase. Movilidad Articular (Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello, levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante. Flexionar y estirar los codos. movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro. Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra. Ejercicios de rotación circular de los tobillos). Juego predeportivo: Las cuatro esquinas: El jugador en la posición central tiene que intentar ocupar cada una de las esquinas, aprovechando que los otros cuatro se desplazan corriendo de una a otra para intercambiarse con sus respectivos compañeros. Si lo consigue, se instala en esa esquina y el que se queda sin esquina pasa a ser el nuevo jugador central. Hidratación. TIEMPO 20'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Circuito de Flexibilidad Postas; 1)Apertura lateral de ambas piernas e inclinación del tronco hacia delante buscando las punteras 2)Fondos de brazos(realizando la lagartija) 3)Extensión de cuádriceps en equilibrio sobre 1 pierna 4)De cuclillas estiramiento lateral de una pierna 5)De rodillas inclinación del tronco hacia delante-atrás 6)Posición del salto de valla buscando las punteras Realizar 2 vueltas completas al circuito:1)15” de acción 2)20” de acción Recuperación andando entre posta y posta. Saltos de vallas y finalización El delantero que finalizará la acción sale en sprint desde el borde del área y salta con los pies juntos por encima de las vallas. Tras superar las vallas gira alrededor del cono y corre en dirección a portería en busca del pase elevado que le envía su compañero. Tras finalizar la acción se intercambian las posiciones. La fila que se empuja Dos filas con los jugadores colocados espalda contra espalda y con los brazos entrelazados intentan empujar. Consiste en enviar al equipo contrario más allá de la línea formada por los pivotes. Corte y despeje con 2 porterías Se colocan dos porterías pequeñas separadas entre si unos 5-6 metros. El jugador defensor deberá evitar que los balones enviados alternativamente por 4 compañeros puedan convertirse en gol. Para ello el defensor utilizará interceptaciones, despejes, desvíos.... Futbol 5 Vs 5 al gol o 7 minutos de juego. TIEMPO 12' 15' 15' 8' 20'			
RETO : ACTIVIDADES Sentado y avanzando Todos los jugadores están sentados. Competición entre 2 equipos. A la señal del entrenador el último de cada grupo se pondrá en primer lugar. Consiste en que grupo llega antes al pivote. TIEMPO 10'			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento todos los grupos musculares trabajados. Retroalimentación reconozco mis fortalezas y desafios.

TIEMPO

20'

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO			Nombre Instructor: Yeimy Marcela Calderon Garzon	
2. Fecha:	2024-10-03	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 23	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	FUTSAL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1145929431	SARA VALENTINA ALFONSO			Asistio
N37666520555	ANTHONY ALEJANDRO BAUTISTA			Asistio
1027295085	OSCAR LEONARDO CARVAJAL			Asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO			Asistio
132015	GEERLIANDER ADRIAN CHACON			Asistio
1235243673	GABRIELA VALENTINA CIFUENTES			Asistio
N37665428544	LUCAS JEREMIAS DIAZ			No asistio
1085177102	EMILY DAYANA HERNANDEZ			Asistio
N37664708177	ALVARO HENMANUEL LOPEZ			Asistio
1016603525	JERONIMO MARTINEZ			Asistio
1014274508	LUNA ISABELLA MARTINEZ			Asistio
1141132308	DIEGO ALEJANDRO OVALLE			Asistio
1014281782	SHARON JULIANA PACHON			Asistio
N37665933011	MATHIAS GUILLERMO PEREZ			Asistio
1127078116	SANTIAGO TORRES			Asistio
1141132670	AMBER SOFIA TRIANA			Asistio
N37664429850	NELSON ELIECER VIVAS			Asistio
1032513159	ALBER MARIANO MARTINEZ			Asistio
1028725808	JERONIMO PANCHE			Asistio
1014270471	Anguely Johana Cardenas			Asistio
1015460181	Darwin Joel Mojica			Asistio
7390458	Orishangely Fabiana Perdomo			Asistio
N37666510465	ESTEBAN ALBERTO AÑEZ			No asistio
1109005106	Dylan Felipe Campos			Asistio
6818282	KELIANNYS NOHEMI MONTESINO			No asistio
6712571	DANIEL EDUARDO LA CRUZ			Asistio
1042354575	THIAGO ANDRES POLO			Asistio
1082351230	MARIA JOSE CASTRO			Asistio
1091996213	MILAN MARCEL PARRA			Asistio