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:	2024-11-08	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	16
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Mejoro la coordinación y control corporal al conducir el balón en diferentes situaciones de juego

COGNITIVA :
Desarrollo la capacidad de tomar decisiones rápidas y efectivas al conducir el balón frente a la presión del equipo contrario.

PSICOSOCIAL :
Todos y todas tenemos derecho a disfrutar de los espacios y actividades programadas en igualdad de condiciones y oportunidades.

LUDICA :
mejoro por medio del ejercicio el ataque ofensivo del equipo

TEMA :
Realiza conducción de balón con diferentes variantes

SUBTEMAS :
Fortalece las superficies de contacto

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos, aros, petos, lazos, tapas plásticas.

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: Conducción en zigzag con pase con interior Realizar el zigzag y al terminar pasar el balón con el interior a la fila que se encuentra en frente. variantes. Volver corriendo a tu fila o a la del frente. Hidratación

TIEMPO
20'

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Algunos ejercicios para mejorar la conducción del balón en fútbol son: Cambiar el ritmo: Para no ser predecible para los defensores Proteger la pelota: Usar el cuerpo para proteger el balón. Mantener el balón cerca de los pies: Mantener el balón cerca de los pies. Usar ambos pies: Usar ambos pies para conducir el balón Dribleo entre conos: Realizar dribles entre conos. Conducción con trayectorias curvas: Realizar giros completos con el balón a cada cono que se encuentra en el camino Conducción alrededor de un círculo: Formar un círculo con conos y conducir el balón alrededor sin tocarlos Desplazamiento en zigzag: Desplazar el balón en zigzag con el interior y exterior del pie Conducción sobre línea recta: Alternar ambas piernas para conducir el balón sobre una línea recta La conducción del balón puede ser lineal, con giros, en zig-zag o haciendo curvas. Futbol 5 vs 5 al gol o por minutos.

TIEMPO
8' 10' 14' 10' 28'

RETO :
ACTIVIDADES
Actividad: El teléfono roto: Es una dinámica grupal en que los participantes se sientan en círculo; el primer participante recibe un mensaje escrito que nadie más puede leer, y debe transmitir este mensaje al oído del compañero que tiene a su lado. Al finalizar, el primer participante leerá en voz alta el mensaje que recibió, y el último expresa el mensaje que le dijeron.

TIEMPO
10'

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento todos los grupos musculares trabajados. Retroalimentación todos y todas tenemos derecho a disfrutar de los espacios y actividades programadas en igualdad de condiciones y oportunidades.

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:	2024-11-08	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 16	
4. Grupo:	FUTSAL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014241436	NICOLAS ESTEBAN GARAVITO	Asistio
1072921552	CAMILO ANDRES OVALLE	No asistio
1016954470	DANIEL MATEO GARZON	Asistio
1147485359	SANTIAGO RAMIREZ	Asistio
1100399333	JUAN DIEGO AREVALO	Asistio
1033110298	SAMUEL FELIPE CANDELO	Asistio
1071788916	MARLON ANDREY GALVIS	Asistio
1141335016	JULIAN FELIPE GONZALEZ	Asistio
1150186306	KAROL ALEJANDRA GUTIERREZ	Asistio
1141123572	ALAN ANDRES HERNANDEZ	Asistio
N37666523283	OLIVER JOSE MIRELES	Asistio
1150189167	CRISTIAN DANIEL RODRIGUEZ	Asistio
1141720413	JUAN FELIPE ZAMBRANO	No asistio
1014244940	Samuel Steban Bolivar	Asistio
1150186134	JUAN DIEGO MARTINEZ	Asistio
1141124344	Didier Alexis Gomez	No asistio
1042258789	Emmanuel Javier Parra	Asistio
1141126496	JUAN SEBASTIAN RAMIREZ	Asistio
1024547272	NICOLAS SANTIAGO HUERFANO	Asistio