

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2024-11-05	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Analizo la importancia de las capacidades condicionales en el centro de interés			
COGNITIVA : Reconozco la importancia de la coordinación general en el desarrollo del juego y desarrollo del tema condicional			
PSICOSOCIAL : Identifica por medio de actividades propias del centro de interés la importancia de los valores olímpicos en el trato con los vecinos y su entorno			
LUDICA : Identifico al juego como una forma lúdica para aprender dentro de situaciones roles de juego			
TEMA : Aplica mediante tareas propias del deporte las capacidades condicionales			
SUBTEMAS : Coordinación General Equilibrio Ritmo Anticipación Formas jugadas Pre-deportivos Respeto Excelencia Amistad			
IMPLEMENTACION : Balones Conos Platillos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Desplazamiento del colegio al parque. Llamado a lista y explicación del trabajo a realizar Desplazamientos cortos trote suave en diferentes dirección, trabajo de lateralidad, skiping y movilidad articular en trabajos coordinativos. Cogidos bajo tierra Estiramiento por parejas por 10 segundos TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Trabajo de coordinación con platillos conos y aros sin balón y con balón de acuerdo a las indicaciones Hidratación por 3 minutos En este trabajo el objetivo es la definición y trabajo físico. Por parejas unos se ubican en un arco la otra pareja en el otro arco, al sonido del pito la pareja numero 1 sale en velocidad haciéndose pases con borde interno hasta llegar hacer el gol (teniendo 10 segundos después de que pasen la mitad de la cancha para definir el gol), luego de patear o hacer el gol deben tocar la linea final y devolverse en velocidad a recuperar el balón de la otra pareja que salió hacer el gol, este trabajo se realiza continuo y la idea es hacer varios goles en un tiempo determinado de 4 minutos con 4 repeticiones y una pausa activa de 2 minutos. Por ultimo para recuperar el trabajo anaeróbico desarrollaran un corbatín (un alumno se ubica en el tiro de esquina el otro en la intercepción de la mitad de la cancha y por ultimo un tercer alumno de pivot, el alumno del tiro de esquina realiza un pase con borde interno a su otro compañero de la intercepción de la mitad de la cancha, el hace recepción de balón con la planta dirigido y realiza el pase al pivot que recepción con planta de pie y se la devuelve para que patee. El alumno que patea el balón pasa hacer el pivot y todos van variandi sus posiciones. Este trabajo se realiza por los dos perfiles para empezar a trabajar el perfil no hábil. Hidratación y recuperación Mundialito con reglamento de futbol de salón TIEMPO 65 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Para este reto se podrán 4 balones en linea los cuales deben patear, y hacer la mayor cantidad de goles, al patear un balón debe ir en velocidad y tocar el cono y volver a patear el segundo balón y así sucesivamente. Gana el escolar que haga mas cantidad de goles TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma Desplazamientos y recuperación inhalando y exhalando Estiramiento e hidratación Retro alimentación y regreso al colegio TIEMPO 10 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2024-11-05	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012455680	simon mendoza			Asistio
1146138688	greizman dilan gonzalez			Asistio
1010763377	JHOSEP MATIAS VERA			No asistio
1032498439	samuel esteban gomez			Asistio
1050782943	maikell jose zambrano			Asistio
1011243712	WILSON ESTEBAN GONZALEZ			Asistio
1011244877	DAVID RUGELES			No asistio
1233499381	MATHIAS IBARRA			Asistio
1141354593	IKER SAMUEL PEDROZA			Asistio
1233501230	DYLAN SAMUEL CARDENAS			Asistio
1146138816	DAVID SANTIAGO GALINDO			Asistio
1026594311	JULIAN DAVID MONTEJO			Asistio
1141354126	ANDERSON GARCIA			Asistio
1188223867	DAENERYS RAMOS			No asistio
1028898700	ASHLEY SAMARA GONZALEZ			Asistio
1141355822	SAMUEL STEVEN TORRES			Asistio
1146138278	JOSE ALEJANDRO RODRIGUEZ			No asistio
1141355984	DYLAN SANTHIAGO HERRERA			Asistio
1146139146	JUAN JOSE ALARCON			Asistio
1141355831	KEINNER SANTIAGO SEPULVEDA			No asistio
1033800978	JOHAN SAID MEJIA			Asistio
1021690016	JAIME ANDRES GUTIERREZ			Asistio
1030689475	ERICK NIETO			Asistio
1222213179	MANUEL DAVID OCHOA			Asistio
1141355838	SAMUEL DAVID CORCHUELO			Asistio
1026595981	luis santiago ruiz			Asistio