

1. IED: LA PAZ		2. NOMBRE INSTRUCTOR: JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA	
3. FECHA:	01 DE MAYO 20025	4. DIA Y HORA:	JUEVES 7:30 AM - 9:30 AM – 9:30 A 11:30 AM
5. CENTRO INTERÉS:	FUTBOL	6. N° DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	RAFAEL URIBE	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	3
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRÍZ :</b>			
<b>COGNITIVA :</b>			
<b>PSICOSOCIAL :</b>			
<b>LUDICA :</b>			
<b>TEMA :</b>			
<b>SUBTEMAS :</b>			
<b>IMPLEMENTACION :</b>			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1. Movilidad articular general de cada uno de los segmentos corporales orientada de manera cefalo caudal. 2. Calentamiento general: 2. 1. Trote baja intensidad por el patio pintado en caminos, intercalando elevación de rodillas, talones, movimientos de brazos, desplazamientos laterales, saltos 2.2. Estiramiento dinámico de los músculos utilizados en los ejercicios realizados - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES - Acercamiento al fútbol de salón a través de la percepción técnica recepciones con la planta, borde interno y externo de los pies tanto en movimiento como estáticos con cambio de posición ante un contrario pasivo. - Ejecutar pases y recepciones, haciendo lanzamientos del balón de forma aérea utilizando las diferentes superficies de contacto para recibir y entregar al balón al compañero. - Desarrollo del juego con observaciones por parte del formador. TIEMPO 50 minutos			
<b>RETO : (actividad recreativa realcionada con la fase central)</b> ACTIVIDADES - Se trata de que tomes el balón con el que practicaste y una pelota de tenis o un pingpong. Ahora eleva el balón con el pie, trata de no dejarlo caer y pasas la pelota de tenis o pingpong de una mano a otra por encima de la cabeza, practicalo hasta que puedas hacer 6 repeticiones sin fallar. TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES 1. Vuelta a la calma. 2. Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. TIEMPO 10 minutos			

1. IED: CULTURA POPULAR		2. NOMBRE INSTRUCTOR: JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA	
3. FECHA:	02 DE MAYO 20025	4. DIA Y HORA:	LUNES 7:00 AM - 9:00 AM
5. CENTRO INTERÉS:	FUTBOL	6. N° DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	RAFAEL URIBE	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	3
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRÍZ :</b>			
<b>COGNITIVA :</b>			

<b>PSICOSOCIAL :</b>
<b>LUDICA :</b>
<b>TEMA :</b>
<b>SUBTEMAS :</b>
<b>IMPLEMENTACION :</b>
<b>FASES</b>
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1. Movilidad articular general de cada uno de los segmentos corporales orientada de manera cefalo caudal. 2. Calentamiento general: 2. 1. Trote baja intensidad por el patio pintado en caminos, intercalando elevación de rodillas, talones, movimientos de brazos, desplazamientos laterales, saltos 2.2. Estiramiento dinámico de los músculos utilizados en los ejercicios realizados - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del fútbol de salón interactuando con un compañero TIEMPO 20 minutos
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Se realizaran ejercicios de perfiles, con el fin de conocer y practicar situaciones de juego defensivas, se harán duelos de uno contra uno y avanzando en superioridad numérica hasta completar 3 contra uno. se realizara una sesión intensa de ejercicios de flexibilidad en parejas, con las variables de balón, movimiento y posteriormente ejercicios básicos sin impulso para estimular la fuerza estática. juego del fútbol de salón con aplicación del reglamento TIEMPO 50 minutos
<b>RETO : (actividad recreativa reaccionada con la fase central)</b> ACTIVIDADES - El reto de esta actividad consiste en: 1. Al alumno toma morral o maleta colgada y desocupada 2. Se la cuelga en los hombros y hacia la espalda 3. tomar un balón entre los talones pone el balón dentro de la maleta lanzándolo desde el interior de los talones TIEMPO 20 minutos
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES 1. Vuelta a la calma. 2. Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. TIEMPO 10 minutos