PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ENRIQUE OLAYA HERRERA (IED) (ENRIQUE OLAYA HERRERA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ**
3. FECHA:	2021-08-24	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés manejando mis segmentos corporales de forma global y segmentaria.

COGNITIVA :
Exploro técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar mis emociones en situaciones de juego y competencia.

PSICOSOCIAL :
La familia.

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
CAPACIDADES CONDICIONALES

SUBTEMAS :
VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD

IMPLEMENTACION :
ESPACIO ADECUADO

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
LLAMADO A LISTA CHARLA ACERCA DE LOS EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PROGRAMADAS QUE SE REALIZARAN EN ESTA SESION. CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO. Verificar la asistencia de los alumnos inscritos para este centro de interés y grupo determinado. Conversación con los alumnos acerca de la importancia del desarrollo de las capacidades físicas condicionales para la practica del futbol. Así mismo la explicación de cada uno de los ejercicios a realizar. Ejercicios específicos de calentamiento, empezando por el tren inferior y posteriormente el tren superior, luego se realizara un estiramiento por parejas exigiendo cada uno de los segmentos involucrados en la practica de futbol.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
EJERCICIOS DE VELOCIDAD: Repeticion desprint y retroceso: Se establece 5 conos en línearecta a 5 Metros de distancia y numéralos del 1 al 5.Debes estar de pie en el cono 1, apoyarte y luegocorrer hacia cono 3. Retrocede hasta el cono 2.Mantén tu núcleo con la postura baja y el pesosobre las puntas de tus pies. Cambia de direcciónconlas piernas y avanza corriendo hacia el cono 4.Cuando corras, consigue que tus rodillas esténlevantadas y golpea el suelo con las puntas de lospies. Retrocede hasta el cono 3. Cambia dedirección por última vez y corre hasta el cono 5.Circuitos de velocidad: Se ubican conos a diferentesdistancias y en diferentes lugares de la cancha, eltrabajo es de competencia, al mismo tiempo dosestudiantes realizaran el ejercicio para competir consu velocidad. Velocidad pór relevos: se divide elgrupo en dos, el grupo 1 y grupo 2, cadauno seubica en fila detras de un cono, a la distancia seubica un cono a aproximadamente 30 metros, el objetivo es conducir un balon hasta el cono lejano y volver en el menor tiempo posible, ganara el equipo que realice primero los relevos conduciendo el balon y pasando todos la fila. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD: Por ´parejas realizar distintos ejercicios de flexibilidad dirigidos por el formador deportivo Practica de futbol para poner en practica lo aprendido.

TIEMPO
60 MINUTOS 30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
N.A

TIEMPO
N.A

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA Feedback Estiramiento final. Correcciones de las actividades realizadas

TIEMPO
10 MINUTOS