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:	2021-08-27	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2

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 :
Practico fundamentos De ataque individuales

SUBTEMAS :
Conocer algunos FUNDAMENTOS DE ATAQUE generando evolución en sus capacidades motoras. DOMINIO DE BALON

IMPLEMENTACION :
BALONES, ESPACIO ADECUADO HIDRATACION.

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 domino del balon para mejorar la tecnica individual. Despues aplicarlo a la practica del futbol, teniendo en cuenta las situaciones de juego que se puedan presentar dentro del campo de juego. Trote suave alrededor de la cancha, ejercicios específicos de calentamiento, empezando por el tren inferior y posteriormente el tren superior, luego se realiza un estiramiento de cada una de los segmentos involucrados en la practica de futbol.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALON: Realizar los diferentes ejercicios para mejorar el dominio del balon trabajando por grupos para mejorar la tecnica individual. Empezar a dominar balón con los empeines sin dejar caer el balón, realizar la mayor cantidad acumulable de contactos, luego se realiza sin acumulativos. posteriormente se realizaran los contactos con las diferentes superficies como muslo, cabeza, hombro. Por parejas dominar el balón sin dejarlo caer. Por trios dominar balon sin dejarlo caer Repetir los ejercicios explicados para poder asimilar de mejorar la técnica de los alumnos en el campo de juego en el momento de la practica de futbol. Practica de futbol teniendo en cuenta lo aprendido en esta sesión

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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria