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:	2021-09-15	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	8
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 :
Conocer las maneras de rematar el balón.

SUBTEMAS :
Trabajo mi técnica de remate de balón.

IMPLEMENTACION :
BALONES PLATILLOS 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
REMATES FRONTALES Y DIAGONALES. EJERCICIOS DE REMATE PRACTICA DE FUTBOL Realizar diferente clase de remates desde diferentes direcciones y con diferentes variables como la conducción del balón por medio de los conos. Repetir los ejercicios explicados para poder asimilar los remates y sus variantes según las indicaciones, esto con el animo de mejorar la técnica del remate y la capacidad de definición de los alumnos en el campo de juego en el momento de la practica de futbol

TIEMPO
60 MINUTOS 30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
N.A

TIEMPO
N.A

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA Feedback Trote suave alrededor de la cancha y estiramiento final. Correcciones y/o sugerencias de las actividades realizadas

TIEMPO
10 MINUTOS