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:	2021-09-21	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	7
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 :
Reconocer la aplicación de las resistencias físicas ejercidas en el futbol.

SUBTEMAS :
Identifico ejercicios de Resistencia Aeróbica y Anaeróbica en el futbol. CAPACIDADES CONDICIONALES FUERZA Y RESISTENCIA.

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 FUERZA Y RESISTENCIA. 10 minutos de trote alrededor de la cancha. Por parejas; cargar al compañero en un mediano trayecto. Ubicarse detrás del compañero y sujetarlo por la cintura mientras este corre exigiéndose al máximo. Ubicarse de frente al compañero y empujarlo por los hombros hasta obligarlo a llegar al otro punto de la cancha. Realizar 3 sesiones de 60 abdominales, 60 dorsales, 20 flexiones de codo y 30 elefantes o rollitos, con intervalos de 4 minutos en los que se realizara un trote suave antes de retomar. Practica de futbol libre en el que los alumnos se relajen un poco y puedan practicar algo de futbol.

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