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:	2021-09-24	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	9
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 :
Conocer algunos FUNDAMENTOS DE ATAQUE generando evolución en sus capacidades motoras.

SUBTEMAS :
Practico fundamentos De ataque individuales CONDUCCION DE BALON.

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
ACTIVIDADDES CONDUCCION DE BALON: Utilizando los conos crear un cuadrado de 10×10 metros, para uno de los 4 lados usar el cono amarillo (cono de salida). En el centro del cuadrado creado colocar el quinto cono. Numerar los conos como en la figura. Los jugadores se colocan detrás del cono amarillo, cada jugador con un balón Descripción:Los jugadores inician la conducción de balón desde el cono 1, hacia el cono central 2 En las cercanías del cono central, el jugador para el balón con la suela pára luego rodear el cono en velocidad, dirigiéndose hacia el cono 3 Una vez rodeado el cono 3, con un cambio de dirección, el jugador sprinta hacia el cono 4 Rodeado el cono 4, con un cambio de dirección, el jugador sprinta hacia el cono central 2 Una vez recuperado el balón, en conducción de balón alcanzar el cono 5, rodeandolo y concluyendo el ejercicio de conducción en el cono 1 El ejercicio continua, cada jugador inicia cuando el compañero ha llegado al cono 4 Variantes Imponer la conducción de balón con la pierna mala Imponer la conducción de balón con una determinada parte del pie Ampliar las dimensiones del cuadrado EJERCICIO: Conducción de balón en velocidad Organización Colocar en la zona de juego un cuadrado de 20×20 metros con los chinos. Dividir los jugadores en dos equipos de 4 elementos con los petos y, asignar un número del 1 al 4 a cada jugador. Posicionar dos balones en la línea media del cuadrado. Los dos equipos se colocan en el lado opuesto del cuadrado. Descripción El entrenador dice un número Los jugadores correspondientes salen en sprint para llegar al balón mas cercano y llevarlo a la base conduciendo hasta superar la línea de salida parando el balón al entrar Reglas Quien consigue llevar el balón a su base superando la línea de salida gana un punto para su equipo El equipo que tiene mas puntos gana la serie Variantes Hacer utilizar solo un pie en la conducción, dando la orden después de decir el número 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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria