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:	2021-10-28	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	13
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 :
Distinguir los fundamentos de ataque y los expresa de manera óptima con sus compañeros.

SUBTEMAS :
Identifico la importancia de la conducción, el pase y la movilidad en fase ofensiva. REMATE CON EL PIE.

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 ESPECÍFICO. Verificar la asistencia de los alumnos inscritos para este centro de interés y grupo determinado. Conversación con los alumnos acerca de la importancia del REMATE CON PIE y como aplicarlo a la práctica del futbol. Movilidad articular, Activación; Ejercicios de velocidad de reacción con números, ejercicios específicos de calentamiento, empezando por el tren inferior y posteriormente el tren superior, luego se realizó un estiramiento de cada una de los segmentos involucrados en la práctica de futbol.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Empezaremos con una descripción del remate, sus características y su importancia para el desarrollo del centro de interés de FUTBOL, mostraremos las diferentes partes del pie con las que se remata, he identificaremos cual es la más acorde para realizar un ejercicio especifico. ACTIVIDADES DE REMATES: Realizar diferente clase de remates desde diferentes direcciones y con diferentes variables como la conducción del balón por medio de los conos y teniendo en cuenta la superficie del pie con la q se debe realizar. Primero se realizaran remates conduciendo el balón en línea recta conduciendo el balón desde un punto al otro indicado por un platillo terminando con el remate al arco. Luego la conducción se realizara en diagonal de un punto a otro indicado por un platillo. Después conduciremos balón en eslalon por medio de los conos finalizando con un remate. Luego conduciremos el balón en zigzag marcado por conos finalizando con un remate al arco. Repetir los ejercicios explicados para poder asimilar los remates y sus variantes según las indicaciones, esto con el ánimo de mejorar la técnica del remate y la capacidad de definición de los Alumnos en el campo de juego en el momento de la práctica de futbol. PRACTICADE FUTBOL Practica de fútbol teniendo en cuenta la utilización del REMATE del tren inferior para poder asimilar y poner en práctica lo aprendido.

TIEMPO
60 MINUTOS 30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
EL RETO DEL DIA SERA VA DIRECTAMENTE INVOLUCRADO CON LOS REMATES PUES LA IDEA ES HACER LA MAYOR CANTIDAD DE GOLES EN LOS REMATES QUE REALICEMOS.

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