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:	2021-11-11	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	15
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 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 ESPECÍFICO. Verificar la asistencia de los alumnos inscritos para este centro de interés y grupo determinado. Conversación con los alumnos acerca de la importancia de la CONDUCCION DE BALON y como aplicarla en 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 de la conducción de balon, sus características y su importancia para el desarrollo del centro de interés de FUTBOL, mostraremos las diferentes partes del pie con las que se conduce el balon, he identificaremos cual es la más acorde para realizar un ejercicio especifico. ACTIVIDADES DE 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 Repetir los ejercicios explicados para poder asimilar los remates y sus variantes según las indicaciones, esto con el ánimo de mejorar la técnica de CONDUCCION 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 de la conducción de balón 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 LA CONDUCCION PUES LA IDEA ES HACER EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE UNA CONDUCCION DE BALON DESDE UN PUNTO AL OTRO TENIENDO ENCUENTA LA SUPERFICIE INDICADA.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ENRIQUE OLAYA HERRERA			Nombre Instructor: ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ	
2. Fecha:	2021-11-11	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016726325	LAURA SOFIA DURAN	Asistio
1010211271	SARA SOFIA FAJARDO	Asistio
1011212930	VALERYN CAMILA BOLANOS	Asistio
1016727214	KEVIN ANDRES BAUTISTA	Asistio
1024548164	ANAHÍ STEPHANI AMAYA	Asistio
1013649935	DERLYNG SAMANTHA ARDILA	Asistio
1011215585	BRANDON STEPHEN BEDOYA	Asistio
101141122061	LUISA FERNANDA BERMUDEZ	Asistio
1028620757	MARIA JOSE CALDERON	Asistio
1023980602	REIMY SAMUEL CASALLAS	Asistio
1013642889	EMILY SOFIA CHACON	Asistio
1040261138	YULIANA ALEXANDRA CIRO	Asistio
1021683879	SERGIO ANDRES HERNANDEZ	Asistio
2269280	ANGEL MOISES JIMENEZ	Asistio
1028682732	ANDERSON HUGO MARTINEZ	Asistio