PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Carlos Eduardo Hernandez Perez**
3. FECHA:	2022-08-01	4. HORA:	Lunes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplicar las habilidades motrices para ejecutar los diferentes elementos técnicos a un nivel exigente y veloz.

COGNITIVA :
Aplicar las habilidades motrices para ejecutar los diferentes elementos técnicos a un nivel exigente y veloz.

PSICOSOCIAL :
“YO EXIJO RESPETO. Un camino por el libre desarrollo de la personalidad”

LUDICA :
Comprender que a través del juego la tolerancia es importante en la vida cotidiana, respetando las diferentes circunstancias que permitan contribuir a nuestro desarrollo.

TEMA :
Domina las superficies de contacto para manejar el balón con el pie y velocidad.

SUBTEMAS :
Ejecuto conducción con borde externo con cambios de dirección en ejercicios de desborde y centro.

IMPLEMENTACION :
conos, petos, platilos y petos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla Inicial Presentación del formador actividades a realizar en la sesión Movilidad articular, activación grandes grupos musculares Dinámicas de calentamiento general por parejas, repeticiones programadas Juego de integración técnico: Colonias: se dispone un camino de platillos en diferentes direcciones, desde cada extremo habrán dos grupos de igual cantidad de jugadores; el primero de cada fila siempre tendrá un balón. A la señal, cada uno debe salir corriendo haciendo zigzag hasta encontrarse en el camino con su oponente, jugarán un “piedra papel tijera” quien gana continua el camino, quien pierda regresa a su respectiva fila de ultimo; luego el primero de la fila que perdió sale y hace el mismo ejercicio hasta que se encuentre con quien había ganado del otro grupo, ganará quien llegue al punto de origen del grupo rival y le dará un punto a su equipo. De acuerdo a la cantidad de jugadores se hará la baremación de 3 o 5 puntos

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
FASE TÉCNICO COORDINATIVO Se realizan 4 grupos con una escalera al frente cada equipo EJERCICIO 1: En escalera skkiping simple, velocidad en 5 metros; 4 R EJERCICIO 2: en escalera, salto diagonal alternando pie en cada espacio, sentadillas x6 y carrera en 5 mts 4R EJERCICIO 3: en escalera, dos saltos al frente uno atrás, dos flexiones de brazos y carrera en 5 metros EJERCICIO 4; en escalera, en espacio 1 salta, abre, cierra y pasa al espacio 2, repite en todos los espacios, zigzag en 4 platillos y sprint en 5 mts EJERCICIOS DE DEFINICION SIMPLE, SIN OPOSICIÓN 3 filas, en los costados carrera simples, zigzag x4 centro y recoger balón; en el medio saltos x3, zigzag x3 sin balón, control y remata a portería a 8 metros de línea 4 series de 4 repeticiones y rotación de roles MINI PARTIDOS; 5 VS 5 +2C EN CAMPO CONTRARIO

TIEMPO
55

RETO :
ACTIVIDADES
EL CUERPO COMO PRIMER TERRITORIO DE DERECHOS Exposición oral de la importancia de trabajar de la coordinación en el desarrollo corporal

TIEMPO
15

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentación de los aspectos trabajados Refuerzos a trabajar Habilidades adquiridas Trabajo en equipo Estiramientos y vuelta a la calma

TIEMPO
10

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: Carlos Eduardo Hernandez Perez	
2. Fecha:	2022-08-01	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Lunes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023388437	JAVIER SAMUEL HERRERA	Asistio
1023386770	EDISSON MATTIAS RUBIANO	No asistio
1014865801	JUAN ESTIBEN RODRIGUEZ	Asistio
1025546142	JUAN FELIPE SERRANO	Asistio
1141320956	LUIS HERNANDO BELTRAN	Asistio
1141325488	JUAN DAVID RETAVIZCA	No asistio
1033105822	EDDY SANTIAGO SANCHEZ	Asistio
32894662	SAMUEL JESUS FUENTES	Asistio
1141324180	SERGIO ALEJANDRO BELTRAN	Asistio
1070465859	JHOAN SEBASTIAN BAQUERO	Asistio
1014873800	JUAN SEBASTIAN GONZALEZ	No asistio
1013135980	VALERY ALEJANDRA GARCIA	Asistio
1025539974	JUAN ESTEBAN DIAZ	No asistio
1030605224	ANDRES FELIPE VASQUEZ	Asistio
1030564426	EMANUEL CAMARGO	Asistio
1028889359	KEVIN SANTIAGO ZAMABRANO	Asistio
1022365509	JUAN DAVID LOZANO	No asistio
1021679763	JIRETH VALENTINA ARAGON	Asistio
1025541124	YENNY NATALY QUIROGA	Asistio
1023382068	LUIGI DAVID GAONA	No asistio
1028890665	ANDRES CAMILO GARZON	No asistio
1023385138	NICOLAS DANIEL HOYOS	No asistio
1016046662	HELEN MARIANA REINA	Asistio
1141328265	ERIK SANTIAGO REMOLINA	Asistio
1073688132	MARIO ROBERTO GARCIA	Asistio