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:	2022-08-17	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	5
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 :
Comprender y analizar las diferentes situaciones que se puedan presentar en un partido de fútbol y realizar una buena toma de decisiones.

PSICOSOCIAL :
EL CUERPO COMO PRIMER TERRITORIO DE DERECHOS

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 :
Reconoce los diferentes tipos de control.

SUBTEMAS :
Perfecciono mi control con pecho en ejercicios grupales e individuales

IMPLEMENTACION :
PLATILLOS, ESCALERAS, BALONES 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 esquemáticas movilidad articular Se organizan grupos de 3; EJERCICIOS DE PLIOMETRIA Y COORDINACIÓN, con estación rotativas en cada uno 3 grupos, con 3 escaleras A, salto con skiping y sprint B salto pies juntos abre, cierra y pase y cabeceo a portería C salto diagonal y fuerza pierna con sentadillas por 8 3 series con 4 repeticiones de cada uno y luego rotan de estación

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
FASE TÉCNICO COMBINATIVO 1. Grupos de 4-5 jugadores, separados a dos metros, pase con borde interno por costado externo del platillo, recepciona con borde interno hacia el lado externo y pasa por afuera del platillo, recepciona de igual forma el compañero y repite la acción, cambiando de lado por 4 repeticiones y trabajando con los dos pies, 4 series de 10 repeticiones con cambio de lado VARIANTE, el mismo ejercicio, pero en vez de lanzar el pase de forma paralela, realizarlo cruzado por en medio de los platillos 2. Grupos de 4-5 jugadores, separados a dos metros, los compañeros de los extremos realizan pase cuchareado, a cabeza, luego a muslo y luego a planta, en los 3 el compañero del medio debe controlar y entregar pase por abajo, 3 veces seguidas las 3 superficies, sprint en 10 metros y reinicio, 4 series de 3 rep 3. Ataque combinativo grupos de 3. 2 vs 1 +2 p. un atacante recibe balón de espaldas al arco , pivotea con un compañero, y juegan 2 vs 1, con minimo 4 pases antes de anotar gol, el defensa solo deberá despejar a banda MINI PARTIDOS; 5 VS 5 +2C EN TODA LA ZONA. EQUIPOS ROTATIVOS DE 5 MINS

TIEMPO
45

RETO :
ACTIVIDADES
Exposición oral de la importancia de trabajar de la defensa en el desarrollo colectivo

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
15

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:	2022-08-17	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023388437	JAVIER SAMUEL HERRERA	Asistio
1023386770	EDISSON MATTIAS RUBIANO	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	No asistio
1014873800	JUAN SEBASTIAN GONZALEZ	Asistio
1013135980	VALERY ALEJANDRA GARCIA	Asistio
1025539974	JUAN ESTEBAN DIAZ	Asistio
1030605224	ANDRES FELIPE VASQUEZ	Asistio
1030564426	EMANUEL CAMARGO	Asistio
1028889359	KEVIN SANTIAGO ZAMABRANO	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	Asistio
1141328265	ERIK SANTIAGO REMOLINA	No asistio
1073688132	MARIO ROBERTO GARCIA	Asistio