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:	2022-08-09	4. HORA:	Martes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.

PSICOSOCIAL :
EL CUERPO COMO PRIMER TERRITORIO DE DERECHOS

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
Trabaja la hipertrofia con autocarga y su estabilidad corporal ante el choque.

SUBTEMAS :
Realizo acciones motrices complejas que me permiten superar adversarios y zonas en ataque.

IMPLEMENTACION :
BALONES PLATILLOS, ESCALERAS CONOS

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 Balón mano; grupos de igual cantidad de jugadores, se realiza un mini partido en las 3 porterias, con la modalidad de balón mano, donde no esta permitido agarrar ni halar, ni correr con el balón, solo se permiten realizar pases con las manos y anotar gol en la portería con la mano Tiempos de 3 minutos con cambio de porterías en las 3 canchas VARIANTE: Solo se puede anotar gol en portería con la cabeza

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
FASE TÉCNICO COMBINATIVO 1. Grupos de 4-5 jugadores, en fila, el primero de la fila toma balón va hasta el último compañero y pasa el balón por debajo de las piernas de todos sus compañeros, luego sprint, saltos en 5 conos y zigzag en platillos y pase al compañero del inicio y reinicia 2. Grupos de 3, salidas desde banda, realizando paredes ida y vuelta de mitad de cancha hasta línea final, luego pase a compañero libre quien atacará portería libre, y jugará en 2 vs 1, si portero ataja entrega a los defensores para que ellos definan en porterías laterales 3. Ataque combinativo grupos de 3. 3 vs 1 +2 p. 2 atacantes saldrán desde esquinas propias hasta la esquina de la mitad de cancha, tomarán balón harán un remate a puerta desde mitad de cancha, luego el portero entregará balón de nuevo y jugarán un 2 vs 1 en portería grande MINI PARTIDOS; 5 VS 5 +2C EN TOA LA ZONA. EQUIPOS ROTATIVOS DE 5 MINS

TIEMPO
55

RETO :
ACTIVIDADES
Exposición oral de la importancia de trabajar de la coordinación en el desarrollo corporal

TIEMPO
10

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

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: Carlos Eduardo Hernandez Perez	
2. Fecha:	2022-08-09	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,11:30:00,13:30:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37664105061	GABRIELA SOTO	Asistio
1028491453	ISABELLA SOLORZANO	Asistio
1025549419	ALI SAMUEL CHAPARRO	Asistio
1069230924	KAREN MICHEL MUÑOZ	Asistio
1011207714	EMMANUEL CHAPARRO	Asistio
1011214166	SANTIAGO SERNA	No asistio
1025070143	JHOSEP VALENTIN SANDOVAL	Asistio
1141335406	EMANUEL OLAYA	Asistio
1101019907	BREYNER SANTIAGO RUIZ	Asistio
1028872656	JUAN ESTEBAN ARAGON	Asistio
1080651378	KEYNER ANDRES BETANCOURT	Asistio
1029285859	MATIAS FORTICH	Asistio
1029996491	FREDDY SANTIAGO ARIAS	Asistio
1025548457	ANGEL SANTIAGO ZARAMA	Asistio
1026577211	JULIO STEVAN BAQUERO	Asistio
04430866	LEONARDO DAVID HERNANDEZ	No asistio
1025548243	SAMUEL FELIPE VARGAS	No asistio
1013135771	KAREN DANIELA ESPINOSA	Asistio