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,08:00:00,10:00:00
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 :
Ejecutar y desarrollar acciones para mejorar la velocidad, coordinación, resistencia, flexibilidad y el esquema corporal.

COGNITIVA :
Determinar sus habilidades, destrezas y esforzarse por conseguir o alcanzar objetivos y tareas asignadas.

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

LUDICA :
Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial del centro de interés.

TEMA :
Reconoce las habilidades coordinativas

SUBTEMAS :
Mejora su capacidad de ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica.

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,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1030613396	JOHAN SEBASTIAN LEON	Asistio
1029286968	JOSEPH NICOLAS MARQUEZ	Asistio
1013136828	EMMANUEL NIÑO	Asistio
1010966842	ANGEL SANTIAGO FORERO	Asistio
1145727755	SANTIAGO ROJAS	Asistio
1031152551	JOHAN DAVID MESA	Asistio
1034298437	JEIKON ANDRES VILLANUEVA	Asistio
1106740659	MATTIAS RODRIGUEZ	Asistio
1028787779	SANTIAGO MONTAÑEZ	Asistio
1050841908	JUAN ESTEBAN VIDES	No asistio
1025546606	JUAN DAVID GARZON	Asistio
N37665124316	ANGEL RAFAEL CARRILLO	Asistio
1023389484	ANDRES DAVID ROMERO	Asistio
1028681866	VALERIA ALEJANDRA HERNANDEZ	Asistio
1012386800	MIGUEL ANGEL ROJAS	Asistio
1026562521	ANDRU ALEXANDER ACOSTA	Asistio