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,08:00:00,10:00:00
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 :
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 :
Mejora la técnica de carrera y perfilación corporal con utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).

SUBTEMAS :
Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos con buena disposicion y actitud.

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,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
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	No asistio
1034298437	JEIKON ANDRES VILLANUEVA	Asistio
1106740659	MATTIAS RODRIGUEZ	Asistio
1028787779	SANTIAGO MONTAÑEZ	Asistio
1050841908	JUAN ESTEBAN VIDES	Asistio
1025546606	JUAN DAVID GARZON	Asistio
N37665124316	ANGEL RAFAEL CARRILLO	Asistio
1023389484	ANDRES DAVID ROMERO	Asistio
1028681866	VALERIA ALEJANDRA HERNANDEZ	No asistio
1012386800	MIGUEL ANGEL ROJAS	Asistio
1026562521	ANDRU ALEXANDER ACOSTA	Asistio