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:	2022-08-29	4. HORA:	Lunes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	7
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 SE PUEDE ROMPER “EN EL CUERPO VIVE EL YO” Poder decir yo es un proceso que empieza sin palabras

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 :
Identifica que es una cadena técnica coordinativa

SUBTEMAS :
Perfecciono el control dirigido con borde externo y el pase con borde interno en ejercicios grupales.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos, conos, 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 Ejercicios TECNICO COORDINATIVO EJERCICIO 1, skkiping lateral pase frontal y sprint 6 metros, conducción frontal y fila EJERCICIO 2, Salto en cruz en el balón, pase de cabeza a portería conducción de espaldas y fila EJERCICIO 3, Salto lateral en una pierna, pase frontal, salto lateral con la otra pierna, pase frontal y fila 4 series de 4 repeticiones cada uno VARIANTE; según el dominio de balón de los jugadores ir combinando los movimientos

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
FASE TÉCNICO COMBINATIVO Grupos de 4 jugadores, en un cuadrado, grupos de 3 mantienen posesión de balón intentando completar 10 pases. Uno está en el medio, intentando robar balón y recuperar la mayor cantidad de pelotas en un minuto Grupos de 4 jugadores, grupos de 3 atacan una portería e intentan que todos contacten el balon dos veces al menos antes de anotar gol en cualquiera de las porterías laterales, si el compañero defensor recupera balon mete gol en portería grande Grupos de 2 jugadores, de manera frontal se lanza la pelota arriba, compañero de al frente controla con pie no dominante realiza pared, y juegan 1 vs 1 a portería Juego de definición, cada jugador realiza 8 sentadillas y 8 abdominales, realiza 3 sprint e intercala con un remate a porteria MINI PARTIDOS; 6 vs 6, juego libre, con rotación de equipos cada dos goles o por tiempo

TIEMPO
45

RETO :
ACTIVIDADES
Exposición oral de la importancia de trabajar de las superficies de contacto en el desarrollo técnico individual

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