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:	2022-08-31	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	13
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 :
Depura la técnica de remate y fortalecer el tren superior

SUBTEMAS :
Trabajo en el fortalecimiento del tren superior por medio de ejercicios con peso propio.

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 Juego cruz; 5 grupos, 4 en las esquinas; todos cogidos de las manos, a la señal del formador, los 5 grupos deben cambiar de posición y ocupar una de las 4 esquinas; el grupo que queda en la mitad paga una penitencia; se hacen 6 rondas VARIANTE, cada grupo debe conducir 2 balones entre ellos mismos y llegar a otra esquina

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
FASE TÉCNICO COMBINATIVO Ejercicio 1: campanitas x 15 vs crunch x 8 Ejercicio 2: pisadas de balón x 15 sentadillas media x 8 Ejercicio 3 campanita con traslado frontal y vuelta alrededor frontal mientras trabaja fuerza isometrica abdominal levantando pies 20 cms del piso Ejercicio 4, dominadas con empeine vs plancha alta alternando tocada de mano der-izq en cono x 20 Ejercicio 5, dominadas con la cabeza vs burpees x 8 Juego simple de cabeceo por parejas; Sprinto, en ataque salto y definición de cabeza En defensa pelota aérea rechazo orientado y pressin 3 vs 2; Atacante recepciona orienta hacia el área y definición, si recupera defensa vuelve e inicia con otro equipo 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 un pivote frente a defensa pasiva y se juega un 2 vs 1 en 10 segundos para definir 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 estrategico 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