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:	2022-08-23	4. HORA:	Martes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	6
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 SE PUEDE ROMPER “EN EL CUERPO VIVE EL YO” Poder decir yo es un proceso que empieza sin palabras

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

TEMA :
Mejora su resistencia en ejercicios de transiciones defensa-ataque

SUBTEMAS :
Mejoro mi capacidad física aeróbica y el ritmo de crecimiento de mis avances a nivel de resistencia física por medio de ejercicios cardio vasculares.

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 COERVER TÉCNICA INDIVIDUAL 1. Campanita estacionaria x6, campanita con traslación frontal x 4metros, campanita estacionaria x6 y devolverse igual 2. Pisada de balón estacionaria x6, pisada de balón con traslación frontal x 4metros, pisada de balon estacionaria x6 y devolverse igual 3. bicicleta estacionaria x6, bicileta con traslación frontal x 4metros, bicicleta estacionaria x6 y devolverse igual VARIANTE; según el dominio de balón de los jugadores ir combinando los movimientos

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
FASE TÉCNICO COMBINATIVO Grupos de 2 jugadores, por parejas un compañero lanza la pelota con mano a la cabeza; se van realizando desplazamientos laterales con cabeceo frontal de ida y vuelta, luego cambian 3 series de 2 repeticiones Grupos de 2 jugadores, por parejas un compañero lanza la pelota con mano a la borde interno; se van realizando desplazamientos laterales con control orientado frontal de ida y vuelta, luego cambian 3 series de 2 repeticiones Grupos de 2 jugadores, de manera frontal se lanza la pelota arriba, compañero de al frente controla con planta del pie, deja el balón en el sitio y vuelve y arranca la misma situación, 3 series de 20 r Ataque combinativo 2 vs 2 1p comodin ; atacantes buscan definir con el P, quien solo podrá definir en portería rival, los defensores deben despejar a los siguientes compañeros atacantes para iniciar jugada 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