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:	2022-08-22	4. HORA:	Lunes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	6
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 :
Perfecciona los remates a ras de piso y aéreos

SUBTEMAS :
Realizo remate a los costados con borde interno en ejercicios de definición.

IMPLEMENTACION :
BALONES, PLATILLOS, CONOS

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 Potencia y pase G1, saltos en conos x6, pase j1, devolución de páred j2, y pase largo a j3 G2, salto en aros en diagonal ida y vuelta, control aéreo, pase rastrero al arquero y pase largo al inicio. G3, zigzag x 4 sin balón, zig-zag con balón por 4, y remate de cabeza en portería grande

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
FASE TÉCNICO COMBINATIVO Grupos de 3-4 jugadores, por tríos, En banda, se realiza conducción, j1 realiza desborde con oposición pasiva del P2, se realiza pared, centro y remate al p1, luego se juega un 2 vs 2 con los del otro grupo que deben atacar portería grande VARIANTE, el mismo ejercicio, pero el portero 2 juega de comodin con el poseedor de balón RONDA DE PENALTYS CON DISTANCIA DE 5 METROS Y 8 METROS, DOS RONDAS CON PIE DOMINANTE Y DOS RONDAS CON PIE NO DOMINANTE MINI PARTIDOS; 3 VS 3 +3C EN TODA LA ZONA. EQUIPOS ROTATIVOS DE 5 MINS

TIEMPO
45

RETO :
ACTIVIDADES
Exposición oral de la importancia de trabajar del ataque combinativo en el desarrollo colectivo

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentación de los aspectos trabajados Refuerzos a trabajar Habilidades adquiridas Trabajo en equipo Estiramientos y vuelta a la calma

TIEMPO
15