PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUAN CARLOS MENA OBREGON**
3. FECHA:	2022-08-17	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Mejoro mi equilibrio, con elementos como el balón.

COGNITIVA :
Desarrollo mi agilidad a través de diferentes desplazamientos

PSICOSOCIAL :
Trabajo mi orientación por medio de juegos dirigidos

LUDICA :
Descubro mi diferenciación a través de ejercicios de reacción.

TEMA :
COORDINACION GENERAL

SUBTEMAS :
ACONDICIONAMIENTO FISICO

IMPLEMENTACION :
Balones,conos.aros , pelotas de tennis

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
LLAMADO A LISTA . CALENTAMIENTO : JUEGO DE HABILIADES Y DESTREZAS CON LOS ELEMENTOS

TIEMPO
20min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 La actividad se desarrollará en la cancha de fútbol, que se divide para jugar dos partidos simultáneos. 2 Cada equipo contará con diez jugadores aproximadamente en donde deberán saberse los nombres de todos los compañeros. 3 Cada cancha tendrá delimitada una zona de anotación (arco de fútbol). 4 La posesión del balón se simbolizará con la mano en la cabeza. 5 Para realizar el pase se tendrá que mencionar el nombre del compañero a quien se quiera hacer el pase, quien ubicará su mano en la cabeza, mientras quien hizo el pase baja la suya. No hay límite de distancia para realizar el pase. 6 Para recuperar la posesión del balón bastará con tocar al jugador que lo tenga. 7 El punto o gol se marca cuando se ingresa a la zona de anotación del equipo contrario mientras se tiene la posesión del balón. TIEMPO

TIEMPO
70min

RETO :
ACTIVIDADES
CONDUCIR EL BALON EN 5 METROS Y DISPARAR A GOL

TIEMPO
20min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
ESTIRAMIENTO,HIDRATACION Y RETROALIMENTACION

TIEMPO
10min