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:	2022-09-14	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	9
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 :
“YO EXIJO RESPETO. Un camino por el libre desarrollo de la personalidad”

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

TEMA :
Desarrolla su fuerza del tren inferior por medio de trabajo pliométrico y de autocarga.

SUBTEMAS :
Realizo acciones motrices complejas que me permiten superar adversarios y zonas en ataque.

IMPLEMENTACION :
BALONES, PLATILLOS, CONOS PETOS ESCALERAS

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 Grupos de 4, EJERCICIOS EN ESCALERAS COORDINACION TIPO 1, SPRINT LATERAL Y PASE A RAS TIPO 2 ABRE Y CIERRA Y PASE A RAS TIPO 3 SALTO A PIES JUNTOS POR X 2 Y RETROCEDE 1 TIPO 4, INGRESA Y SACA PIERNA DE FORMA LATERAL Y PASE A RAS VARIANTE, PASE DE CABEZA

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se dispondrá un cuadrado qué ocupará un cuarto de la cancha, en cada línea del cuadrado abran 2 jugadores separados a 8 metros cada uno con un balón; desde una esquina del cuadrado estará toda la fila del resto de jugadores también con un balón cada uno. El ejercicio arranca cuando los jugadores de la fila cada uno lleva conduciendo balón con planta del pie hasta el cono 1 Dónde habrá un compañero: quién lleva la pelota con la planta hace un pase con borde interno al compañero este manda balón arriba para que el compañero lo de de regreso y a su vez hagan pase por abajo con control orientado luego lleva el balón de igual forma al segundo platillo con planta del pie dónde realizará la misma acción y así en cada una de las seis estaciones para que al final en las dos estaciones finales los pases sean dos tiros a puerta con cabeceo. Cada jugador pasara dos rondas y luego intercambiaran los roles ocupando cada uno de los platillos y los otros en la fila EJERCICIO BASE: Juego rey de cancha. se dispondrán tres equipos y dos porterías delimitando tres zonas; cada equipo en una zona. el equipo de la zona 2 decidirá atacar portería de la zona 1 o portería la de la zona 3, si el equipo atacante anota gol en la portería escogida toma balón y Busca atacar la otra portería de la zona que no atacó primero si vuelve y anota gol permanecerá así atacando la otra portería donde anotó gol inicialmente y así hasta que le quiten el balón El equipo que estaba defendiendo inicialmente debe colocar un jugador en la zona 2 para ser receptor en caso de que este equipo recupera la pelota y vaya atacar la otra zona donde el equipo atacante no atacó inicialmente y tratarán de hacer lo mismo. En caso que no anoten, volverán a su zona inicial para intentar anotar gol y así hasta la que le quiten la pelota los tres equipos deberán Buscar siempre anotar gol en la portería del otro lado los equipos que defienden siempre deben dejar un jugador libre en la zona 2 para que sea el apoyo para ir trabajando las transiciones

TIEMPO
45

RETO :
ACTIVIDADES
Exposición oral de la importancia de trabajar de las superficies de los remates en el desarrollo definitivo individual

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
10

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: Carlos Eduardo Hernandez Perez	
2. Fecha:	2022-09-14	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1030613396	JOHAN SEBASTIAN LEON	No asistio
1029286968	JOSEPH NICOLAS MARQUEZ	No asistio
1013136828	EMMANUEL NIÑO	No asistio
1010966842	ANGEL SANTIAGO FORERO	No asistio
1145727755	SANTIAGO ROJAS	No asistio
1031152551	JOHAN DAVID MESA	No asistio
1034298437	JEIKON ANDRES VILLANUEVA	No asistio
1106740659	MATTIAS RODRIGUEZ	No asistio
1028787779	SANTIAGO MONTAÑEZ	No asistio
1050841908	JUAN ESTEBAN VIDES	No asistio
1025546606	JUAN DAVID GARZON	No asistio
N37665124316	ANGEL RAFAEL CARRILLO	No asistio
1023389484	ANDRES DAVID ROMERO	No asistio
1028681866	VALERIA ALEJANDRA HERNANDEZ	No asistio
1012386800	MIGUEL ANGEL ROJAS	No asistio
1026562521	ANDRU ALEXANDER ACOSTA	No asistio
1013132042	DANIEL SANTIAGO MARTINEZ	No asistio
1013646253	DUVAN ARBEY MORENO	No asistio
1124029123	FABER SAITH PULGAR	No asistio
1013134185	JOSE ALEJANDRO TORREJANO	No asistio
1013140658	JOHAN SAMUEL OYOLA	No asistio
1011205011	JHANDERSON SANTIAGO OYOLA	No asistio
1018468851	JOSTIN DANIEL HERNANDEZ	No asistio