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:	2022-09-08	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	8
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 :
“YO EXIJO RESPETO. Un camino por el libre desarrollo de la personalidad”

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 el remate y la fuerza del tren superior

SUBTEMAS :
Ejecuto remate fuerte con empeine a ras de piso en ejercicios de definición.

IMPLEMENTACION :
BALONES PLATILLOS, CONOS PETOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
PARTE INICIAL EL CUERPO SE PUEDE ROMPER “EN EL CUERPO VIVE EL YO” Poder decir yo es un proceso que empieza sin palabras 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, conducción libre en espacio, pases en pared sin oposición, ejercicios de dominio con rebote de balón, lanzamiento al aire con control sin rebote de balón, Tiempos de 3 minutos con cambio de porterías en las 3 canchas. MALABARISMOS SIMPLES VARIANTE: Un compañero le ilustra un movimiento diferente a 3 que tengan dificultad

TIEMPO
40

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
FASE TÉCNICO COMBINATIVO Estación de base técnico coordinativo. Ejercicios por parejas: 4 combinaciones alternando diferentes ejercicios. EJERCICIO 1: Jug 1 campanita x 10R, jug2: Plancha alternando, contacto con hombro Y cambio 4 series x 10. EJERICIO 2: Jug 1, pisada de balón x10, jug 2, sentadillas simples x 8, pase a j2, sprint y pase en medio de doble porteria de platillos. EJERCICIO 3, j1: Bicicleta simple x10, j2 saltos laterales y skkiping, doble pase de cabeza entre los 2, EJERCICIO 4, J1:Taco lateral con desplazamiento al lado contrario, J2, abdominales x8 EJERCICIO BASE: Por parejas: j1 zigzag x 14 recepción de balón y encarar al arco, J2, pase al espacio a j1, zigzag x 5, y defender porteria , haciendo énfasis en posturas y perfilamiento defensivo. VARIANTE, Zigzag de espaldas, pase, recepción, el compañero zigzag de frente y duelos individuales en portería PARTIDOS FUTBOL 8, CON COMODINES EXTERIORES BUSCANDO JUEGO EN AMPLITUD

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
15

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:	2022-09-08	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021686767	JUAN PABLO RIOS	Asistio
1028840508	DIEGO MAURICIO ESCALANTE	Asistio
1030679331	SANTIAGO PALOMINO	Asistio
1030608418	EVANS STIVEN PABON	Asistio
1013120142	JUAN ESTEBAN TORDECILLA	Asistio
1025530913	DAMIAN ESTEBAN HERRERA	No asistio
1025543663	CALEB DAVID GOMEZ	Asistio
1031810232	JOHAN MATEO VELASCO	Asistio
1014663343	KEVIN DANILO SANCHEZ	Asistio
1075793305	KEVIN STEVEN GUZMAN	Asistio
1112905463	ANGEL SANTIAGO ALVAREZ	Asistio
1023380358	JUAN DAVID ARIZA	Asistio
1072719039	JUAN SEBASTIAN PARDO	Asistio
1023902949	JUAN DAVID MENDEZ	Asistio
1030592441	JUAN PABLO GORDILLO	Asistio
1073686860	CRISTIAN CONRRADO LOPEZ	No asistio
1023374576	DEIVY STICK AGUILAR	No asistio
1032681122	JOSE TOMAS RESTREPO	Asistio
1028884308	MANUEL ALEJANDRO CASTILLO	Asistio
1013121438	JULIAN FELIPE CALDERON	Asistio
1014867796	SERGIO STIVEN MARTINEZ	Asistio
1028866149	NICOLAS DAVID RUIZ	No asistio
1201463237	FRAYDER ALEXIS BUITRAGO	No asistio
1030547240	JOSE DAVID AYALA	No asistio