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,11:30:00,13:30:00
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 :
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 :
Emplea zonas del pie y mejora su comunicación con los compañeros.

SUBTEMAS :
Desarrolla acciones coordinadas y elaboradas según el juego, sabe como emplear las zonas del pie según la situación de juego (controlar, pasar y/o rematar).

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 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
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
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 psoturas y perfilamiento defensivo. VARIANTE, Zigzag de espaldas, pase, recepción, el compañero zigzag de frente y duelos individuales en portería

TIEMPO
50

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

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,11:30:00,13:30:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37664105061	GABRIELA SOTO	Asistio
1028491453	ISABELLA SOLORZANO	No asistio
1025549419	ALI SAMUEL CHAPARRO	Asistio
1069230924	KAREN MICHEL MUÑOZ	Asistio
1011207714	EMMANUEL CHAPARRO	Asistio
1011214166	SANTIAGO SERNA	No asistio
1025070143	JHOSEP VALENTIN SANDOVAL	No asistio
1141335406	EMANUEL OLAYA	No asistio
1101019907	BREYNER SANTIAGO RUIZ	No asistio
1028872656	JUAN ESTEBAN ARAGON	Asistio
1080651378	KEYNER ANDRES BETANCOURT	Asistio
1029285859	MATIAS FORTICH	Asistio
1029996491	FREDDY SANTIAGO ARIAS	Asistio
1025548457	ANGEL SANTIAGO ZARAMA	No asistio
1026577211	JULIO STEVAN BAQUERO	No asistio
04430866	LEONARDO DAVID HERNANDEZ	Asistio
1013135771	KAREN DANIELA ESPINOSA	Asistio
1030628981	JOEL STEVAN DIAZ	Asistio
1011210131	JOSE ALEJANDRO TORRES	Asistio
1025544219	DAIRA PALOMA RIOS	Asistio
1022995251	URIEL SANTIAGO QUINTERO	Asistio