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:	2022-09-20	4. HORA:	Martes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	10
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 :
“El encuentro con el otro como oportunidad para vivenciar la ciudadanía”

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

TEMA :
Maneja el marcaje a distancia, los respaldos al compañero y las interceptaciones.

SUBTEMAS :
Creo consciencia de mis acciones dentro del campo en los ejercicios propuestos.

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 1. Grupos de 4-5 jugadores, dos en cada extremo, separados a 15 metros. El compañero de uno de los extremos lleva balón haciendo dominadas con pie o muslo. Cuando llega a mitad de cancha realiza un pase por abajo al compañero que esta de primero en la otra mitad quien hará lo mismo. 2. Grupos de 4-5 jugadores, dos en cada extremo, separados a 15 metros, sprint primer cono separado a 4 metros ida y vuelta, recoge balón, zigzag con balón, regreso, zigzag sin balón y pase por abajo

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Grupos de 4-5 jugadores, separados a dos metros, pase con borde interno por costado externo del platillo, recepciona con borde interno hacia el lado externo y pasa por afuera del platillo, recepciona de igual forma el compañero y repite la acción, cambiando de lado por 4 repeticiones y trabajando con los dos pies, 4 series de 10 repeticiones con cambio de lado VARIANTE, el mismo ejercicio, pero en vez de lanzar el pase de forma paralela, realizarlo cruzado por en medio de los platillos 2. Grupos de 4-5 jugadores, separados a dos metros, los compañeros de los extremos realizan pase cuchareado, a cabeza, luego a muslo y luego a planta, en los 3 el compañero del medio debe controlar y entregar pase por abajo, 3 veces seguidas las 3 superficies, sprint en 10 metros y reinicio, 4 series de 3 rep 3. Ataque combinativo grupos de 3. 2 vs 1 +2 p. un atacante recibe balón de espaldas al arco , pivotea con un compañero, y juegan 2 vs 1, con minimo 4 pases antes de anotar gol, el defensa solo deberá despejar a banda MINI PARTIDOS; 5 VS 5 +2C EN TODA LA ZONA. EQUIPOS ROTATIVOS DE 5 MINS

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Exposición oral de la importancia del cuidado de los espacios públicos, aseo e higiene en lugares públicos, la pedagogía a partir del ejemplo

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