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:	2022-09-22	4. HORA:	Jueves,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	19
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 :
Mejora su resistencia en ejercicios de repliegue ataque- defensa.

SUBTEMAS :
Mejoro mi capacidad física aeróbica y el ritmo de crecimiento de mis avances a nivel de resistencia física por medio de ejercicios cardio vasculares.

IMPLEMENTACION :
platillos, balones, conos y petos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla Inicial Presentación del formador actividades a realizar en la sesión Movilidad articular, activación grandes grupos musculares Dos grupos: Grupo A se forma en fila, su objetivo es cada integrante, debe dar una vuelta a toda velocidad alrededor del grupo B quien estará formado en círculo mediano, cada uno separado a 3 metros el uno del otro, y estarán contando los pases acumulados a medida que cada uno de los integrantes del otro grupo da la vuelta; cuando los integrantes del grupo A hayan terminado de dar toda la vuelta se hace el conteo total de los pases. luego cambian roles y se hace una competencia. VARIANTE, los del grupo A dan la vuelta alrededor del grupo B conduciendo balón, y los de grupo B realizan pases con cabeza Al lado lateral se dispondrán todos los jugadores con un balón menos un atacante separada 5 metros de portería los jugadores con balón lanzarán una pelota para que el atacante remate a portería al otro equipo defensor quién pondrá un jugador que debe obstaculizar el ingreso al balón con cualquier superficie de contacto menos con las manos., enseguida el equipo defensor pondrá un equipo atacante en la dirección contraria para realizar el mismo ejercicio ; cada jugador realizará una serie de 6 remates

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se divide el equipo en dos grupos separados a 5 metros de una mini portería por lado y lado de la misma portería. Al lado lateral se dispondrán todos los jugadores con un balón menos un atacante separada 5 metros de portería los jugadores con balón lanzarán una pelota para que el atacante remate a portería al otro equipo defensor quién pondrá un jugador que debe obstaculizar el ingreso al balón con cualquier superficie de contacto menos con las manos., enseguida el equipo defensor pondrá un equipo atacante en la dirección contraria para realizar el mismo ejercicio ; cada jugador realizará una serie de 6 remates Remates, Grupos de 3; jug 1: Sprinto, salto en conos, recepción de jug 2, giro en cono, y pared con jug3, remate en miniporteria de cabeza y remate con pie en portería grande, jugador 2, pasa a ser jug1, jugar 3 pasa a ser jugador 1, jugador 3 a 1 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 relaciones sociales en espacios abiertos, el manejo del vocalubulario, los códigos entre tribus urbanas en el deporte

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