**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: | 2022-09-29 | 4. HORA: | Jueves,11:30:00,13:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 21 |
| 7. LOCALIDAD: | Kennedy | 8. Nº DE SEMANA: | 11 |
| 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 la técnica de carrera y perfilación corporal con utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).

**SUBTEMAS :**
Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos con buena disposicion y actitud.

**IMPLEMENTACION :**
balones platillos conos, escaleras y petos

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Charla Inicial Presentación del formador actividades a realizar en la sesión Movilidad articular, activación grandes grupos musculares 1. ) Juego de activación por parejas cada deportista deberá tocar los tobillos de su compañero evitando que este toque los suyos, cada cierto tiempo se cambiara la parte del cuerpo a tocar. 2. ) Escalera de coordinación, cada jugador realizara un ejercicio durante un límite de tiempo y luego se cambiara. 3. ) Circuito de pierna: se ubicaran dos filas de jugadores separadas por una distancia de 3 metros entre si, cada jugador estará en forma diagonal al de la otra fila. * equilibrio unipodal * zancada posterior, * zancada frontal, ( cada ejercicio se realizará con cada pierna ), y se realizaran 2 repeticiones por cada ejercicio que tendrá una duración de 1' de trabajo por 30" de recuperación. ejercicio de sentadilla mas velocidad.

TIEMPO
45

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
1. ) Por parejas cada una con balon a una distancia de 2 metros, un jugador tendrá el balón mientras su compañero deberá realizar movimientos alrededor del cono para anticiparse y recibir el balon a ras de piso, media altura utilizando diferentes gestos técnicos. luego cambiaran de rol entre los jugadores. 2. ) Combinación de pases cortos y medios con control del balon paredes y conducciones, cada jugador que participa en la acción se desmarcara previamente para recibir el balon, se realizaran variantes al ejercicio para trabajar el control orientado con ambos perfiles. MINI PARTIDOS; 5 VS 5 +2C EN TODA LA ZONA. EQUIPOS ROTATIVOS DE 5 MINS MINI PARTIDOS; 5 VS 5 +2C EN TODA LA ZONA. EQUIPOS ROTATIVOS DE 5 MINS

TIEMPO
45

**RETO :**
ACTIVIDADES
Exposición oral de los comportamientos y actitud en un entorno social y público, loas concepciones de barrio como entornos seguros y de confort emocional

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

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**