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:	2022-10-03	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
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
50

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