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:	2022-09-12	4. HORA:	Lunes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplicar las habilidades motrices para ejecutar los diferentes elementos técnicos a un nivel exigente y veloz.

COGNITIVA :
Comprender y analizar las diferentes situaciones que se puedan presentar en un partido de fútbol y realizar una buena toma de decisiones.

PSICOSOCIAL :
“YO EXIJO RESPETO. Un camino por el libre desarrollo de la personalidad”

LUDICA :
Comprender que a través del juego la tolerancia es importante en la vida cotidiana, respetando las diferentes circunstancias que permitan contribuir a nuestro desarrollo.

TEMA :
Perfecciona el remate y la fuerza del tren superior

SUBTEMAS :
Ejecuto remate fuerte con empeine a ras de piso en ejercicios de definición.

IMPLEMENTACION :
BALONES PLATILLOS, CONOS PETOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
PARTE INICIAL EL CUERPO SE PUEDE ROMPER “EN EL CUERPO VIVE EL YO” Poder decir yo es un proceso que empieza sin palabras 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
40

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
FASE TÉCNICO COMBINATIVO 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 posturas y perfilamiento defensivo. VARIANTE, Zigzag de espaldas, pase, recepción, el compañero zigzag de frente y duelos individuales en portería PARTIDOS FUTBOL 8, CON COMODINES EXTERIORES BUSCANDO JUEGO EN AMPLITUD

TIEMPO
45

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

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
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: Carlos Eduardo Hernandez Perez	
2. Fecha:	2022-09-12	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Lunes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023388437	JAVIER SAMUEL HERRERA	Asistio
1023386770	EDISSON MATTIAS RUBIANO	Asistio
1014865801	JUAN ESTIBEN RODRIGUEZ	Asistio
1025546142	JUAN FELIPE SERRANO	No asistio
1141320956	LUIS HERNANDO BELTRAN	No asistio
1141325488	JUAN DAVID RETAVIZCA	No asistio
1033105822	EDDY SANTIAGO SANCHEZ	Asistio
32894662	SAMUEL JESUS FUENTES	Asistio
1141324180	SERGIO ALEJANDRO BELTRAN	No asistio
1070465859	JHOAN SEBASTIAN BAQUERO	No asistio
1014873800	JUAN SEBASTIAN GONZALEZ	No asistio
1013135980	VALERY ALEJANDRA GARCIA	Asistio
1025539974	JUAN ESTEBAN DIAZ	No asistio
1030605224	ANDRES FELIPE VASQUEZ	Asistio
1030564426	EMANUEL CAMARGO	Asistio
1028889359	KEVIN SANTIAGO ZAMABRANO	No asistio
1021679763	JIRETH VALENTINA ARAGON	No asistio
1025541124	YENNY NATALY QUIROGA	No asistio
1028890665	ANDRES CAMILO GARZON	Asistio
1023385138	NICOLAS DANIEL HOYOS	No asistio
1016046662	HELEN MARIANA REINA	Asistio
1141328265	ERIK SANTIAGO REMOLINA	Asistio
1073688132	MARIO ROBERTO GARCIA	Asistio
1188213168	OSCAR GABRIEL HUERTAS	No asistio
1028870647	JERONIMO PEÑA	Asistio
1028489095	EDWARD SANTIAGO BASTIDAS	No asistio