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:	2022-09-28	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	11
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 :
“El encuentro con el otro como oportunidad para vivenciar la ciudadanía”

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 la conducción y velocidad "

SUBTEMAS :
Realizo conducción con empeine del pie y velocidad de reacción en ejercicios ofensivos.

IMPLEMENTACION :
conos platillos balones y petos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla Inicial Presentación del formador actividades a realizar en la sesión Movilidad articular, activación grandes grupos musculares Ejercicio por parejas. Cada compañero realizará dos ejercicios de dominio técnico individual de cabeceo dejará caer la pelota al piso y se la lanzará con borde interno pase al compañero separado a 4 m. El compañero realizará la misma acción durante 3 minutos Por parejas cada compañero realizará un lanzamiento al aire con su balón la pelota rebota en el pasto y en el segundo rebote el compañero la pasará de cabeza al siguiente quién intentar a hacer dominio con los pies en tres tiempos. VARIANTE, realizar el ejercicio con saltos en conos, y luego con desplazamientos frontales en 6 metros, en multidirección. 4 series de 4 rep

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ejercicio de definición ubicados por parejas los dos compañeros se ubican separados a 40 metros del arco cada pareja está la distancia da 4 m un compañero le lanzar al otro tiempo te dará de cabeza e ir a la esquina el otro le realizará un pase en profundidad e ira a la mitad del centro de portería por el lado del segundo palo recibirá un centro y de acuerdo a la velocidad del Balón rematará de primera o controlará y rematará a portería Separados a 15 m uno de los compañeros realiza un saque lateral al otro quién buscara anticipar de cabeza en dirección al compañero que sacó, este a su vez será atacante y buscara en un duelo uno versus uno avanzar hacia la portería grande intentando driblar al defensor y anotar gol dentro del área. Si el defensor recupera la pelota deberá llevarla al punto de origen 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 las comentarios, asumir las equivocaciones dentro del contexto deportivo y el cuidado de las relaciones deportivas y el lenguaje dentro y fuera de un escenario deportivo

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
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria