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,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	10
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 :
Domina las superficies de contacto para el remate

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

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 Ejercicio por parejas. Se realizan 4 grupos con una escalera al frente cada equipo EJERCICIO 1: En escalera skkiping simple, velocidad en 5 metros; 4 R EJERCICIO 2: en escalera, salto diagonal alternando pie en cada espacio, sentadillas x6 y carrera en 5 mts 4R EJERCICIO 3: en escalera, dos saltos al frente uno atrás, dos flexiones de brazos y carrera en 5 metros EJERCICIO 4; en escalera, en espacio 1 salta, abre, cierra y pasa al espacio 2, repite en todos los espacios, zigzag en 4 platillos y sprint en 5 mts

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
G1, saltos en conos x6, pase j1, devolución de páred j2, y pase largo a j3 G2, salto en aros en diagonal ida y vuelta, control aéreo, pase rastrero al arquero y pase largo al inicio. G3, zigzag x 4 sin balón, zig-zag con balón por 4, y remate de cabeza en portería grande 1. Grupos de 4-5 jugadores, dos en cada extremo, separados a 15 metros. El compañero de uno de los extremos lleva balón haciendo dominadas con pie o muslo. Cuando llega a mitad de cancha realiza un pase por abajo al compañero que esta de primero en la otra mitad quien hará lo mismo. 2. Grupos de 4-5 jugadores, dos en cada extremo, separados a 15 metros, sprint primer cono separado a 4 metros ida y vuelta, recoge balón, zigzag con balón, regreso, zigzag sin balón y pase por abajo 3. Ataque combinativo grupos de 3. 3 vs 1 +2 p. 2 atacantes saldrán desde banda, deben realizar 5 pases antes de dar un pase a un compañero atacante para que finalice, el cual estará marcado por un portero el cual deberá despejar al grupo de 3 atacantes próximo para iniciar 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