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:	2022-09-01	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	7
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 CUERPO SE PUEDE ROMPER “EN EL CUERPO VIVE EL YO” Poder decir yo es un proceso que empieza sin palabras

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 trabajar en el fortalecimiento del tren inferior

SUBTEMAS :
Trabajo en el fortalecimiento de la zona media por medio de ejercicios de fuerza

IMPLEMENTACION :
BALONES PLATILLOS Y CONOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
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 Balón mano; grupos de igual cantidad de jugadores, se realiza un mini partido en las 3 porterias, con la modalidad de balón mano, donde no esta permitido agarrar ni halar, ni correr con el balón, solo se permiten realizar pases con las manos y anotar gol en la portería con la mano Tiempos de 3 minutos con cambio de porterías en las 3 canchas VARIANTE: Solo se puede anotar gol en portería con la cabeza

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
FASE TÉCNICO COMBINATIVO Por tríos, se ubican tres compañeros en 3 conos diferentes en forma de triángulo; el que está en el medio va realizar pase a uno de los compañeros que le va devolver con trol orientado, luego el otro compañero recibe el pase y realiza la misma acción, cuando finaliza la misma acción de los dos compañeros, ambos realizan 3 sentadillas y cambian de cono y vuelve a empezar la acción. 2 minutos cada uno en cada lado del triángulo con 30 segundos de recuperación VARIANTE: El compañero que está en el medio del triángulo lanza el balón cuchareado con las manos al compañero de uno de las puntas, controla con planta o borde interno, y lo devuelve por abajo, realiza una flexión de brazos, luego el compañero del otro extremo realiza la misma acción y cambian de punta en sprint intercambiando posición. 2 minutos cada uno en cada lado del triángulo con 30 segundos de recuperación Ejercicio de progresión; Juego intersectorial 3.MINI PARTIDOS; 5 VS 5 +2C EN ZONA 2 VS 3,, Anotar gol en porterias pequeñas dispuestas a los lados. EQUIPOS ROTATIVOS CADA 5 MINS- PARTIDOS 7VS 7 ZONAS 40 X 40 mt MINI PARTIDOS; 6 vs 6, juego libre, con rotación de equipos cada dos goles o por tiempo

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Exposición oral de la importancia de trabajar de las superficies de contacto en el desarrollo estrategico 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
10

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:	2022-09-01	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021686767	JUAN PABLO RIOS	Asistio
1028840508	DIEGO MAURICIO ESCALANTE	Asistio
1030679331	SANTIAGO PALOMINO	Asistio
1030608418	EVANS STIVEN PABON	Asistio
1013120142	JUAN ESTEBAN TORDECILLA	Asistio
1025530913	DAMIAN ESTEBAN HERRERA	No asistio
1025543663	CALEB DAVID GOMEZ	Asistio
1031810232	JOHAN MATEO VELASCO	No asistio
1014663343	KEVIN DANILO SANCHEZ	Asistio
1075793305	KEVIN STEVEN GUZMAN	Asistio
1112905463	ANGEL SANTIAGO ALVAREZ	Asistio
1023380358	JUAN DAVID ARIZA	Asistio
1072719039	JUAN SEBASTIAN PARDO	Asistio
1023902949	JUAN DAVID MENDEZ	Asistio
1030592441	JUAN PABLO GORDILLO	No asistio
1073686860	CRISTIAN CONRRADO LOPEZ	No asistio
1023374576	DEIVY STICK AGUILAR	Asistio
1032681122	JOSE TOMAS RESTREPO	Asistio
1028884308	MANUEL ALEJANDRO CASTILLO	Asistio
1013121438	JULIAN FELIPE CALDERON	Asistio
1014867796	SERGIO STIVEN MARTINEZ	Asistio
1028866149	NICOLAS DAVID RUIZ	Asistio
1201463237	FRAYDER ALEXIS BUITRAGO	Asistio
1030547240	JOSE DAVID AYALA	Asistio