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,08:00:00,10:00:00
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 :
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 :
“YO EXIJO RESPETO. Un camino por el libre desarrollo de la personalidad”

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
Emplea zonas del pie y mejora su comunicación con los compañeros.

SUBTEMAS :
Desarrolla acciones coordinadas y elaboradas según el juego, sabe como emplear las zonas del pie según la situación de juego (controlar, pasar y/o rematar).

IMPLEMENTACION :
BALONES PLATILLOS, CONOS PETOS

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 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
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
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 psoturas y perfilamiento defensivo. VARIANTE, Zigzag de espaldas, pase, recepción, el compañero zigzag de frente y duelos individuales en portería

TIEMPO
50

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

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

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,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1030613396	JOHAN SEBASTIAN LEON	Asistio
1029286968	JOSEPH NICOLAS MARQUEZ	No asistio
1013136828	EMMANUEL NIÑO	Asistio
1010966842	ANGEL SANTIAGO FORERO	Asistio
1145727755	SANTIAGO ROJAS	Asistio
1031152551	JOHAN DAVID MESA	No asistio
1034298437	JEIKON ANDRES VILLANUEVA	Asistio
1106740659	MATTIAS RODRIGUEZ	Asistio
1028787779	SANTIAGO MONTAÑEZ	No asistio
1050841908	JUAN ESTEBAN VIDES	Asistio
1025546606	JUAN DAVID GARZON	Asistio
N37665124316	ANGEL RAFAEL CARRILLO	Asistio
1023389484	ANDRES DAVID ROMERO	No asistio
1028681866	VALERIA ALEJANDRA HERNANDEZ	No asistio
1012386800	MIGUEL ANGEL ROJAS	Asistio
1026562521	ANDRU ALEXANDER ACOSTA	No asistio
1013132042	DANIEL SANTIAGO MARTINEZ	No asistio
1013646253	DUVAN ARBEY MORENO	Asistio
1124029123	FABER SAITH PULGAR	No asistio
1013134185	JOSE ALEJANDRO TORREJANO	Asistio
1013140658	JOHAN SAMUEL OYOLA	Asistio
1011205011	JHANDERSON SANTIAGO OYOLA	Asistio
1018468851	JOSTIN DANIEL HERNANDEZ	No asistio