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:	2022-09-19	4. HORA:	Lunes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	17
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 ciudadania”

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 técnica de pase

SUBTEMAS :
Domino el pase con borde interno en ejercicios de triangulación y paredes.

IMPLEMENTACION :
balones bolsas y platillos

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 Ejercicios de Rondos simples, 4 vs 1. 4 atacantes vs 1 defensor, en un minuto deben interceptar la mayor cantidad de balones el defensor frente a los 4 atacantes que deberán mantener la posesión. Cada compañero deberá pasar un minuto, ganarán los dos compañeros que mas interceptaciones hagan

TIEMPO
35

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
De dispondrán 3 equipos de igual cantidad de jugadores que jugarán partido libre en cancha completa, con la consigna que el gol solo valdrá pateando de fuera del área. Durante 5 minutos los dos equipos jugarán su partido, mientras el tercer equipo realizará trabajo de fuerza abdominal isométrica por tiempos de 30, 45, y 60 segundos con descanso de 30 segundos entre series COMPARTIR. Se reunirán alimentos y bebidas de los escolares en bolsas para compartir con motivo de amor y amistad, donde se va a sensibilizar frente a los valores del compañerismo y fraternidad Jornada de aseo, para estimular las competencias psicosociales, en grupos de 3, y en bolsitas plásticas, se aseará la cancha en la medida de las condiciones higiénicas, en lo que se dispone el cuidado y preservación de espacios públicos como un espacio de construcción de ciudad y barrio

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Exposición oral de la importancia de la construcción social de los espacios públicos para el aprovechamiento sano de toda la comunidad

TIEMPO
20

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentación de los aspectos trabajados Refuerzos a trabajar Habilidades adquiridas Trabajo en equipo Estiramientos y vuelta a la calma

TIEMPO
15