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:	2022-09-21	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	18
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 los remates frontales y laterales

SUBTEMAS :
Ejecuto remate frontal con control previo y borde interno y externo en ejercicios de definición.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos y 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 Juego simple de cabeceo por parejas; Sprint, salto y definición de cabeza Sprinto, en ataque salto y definición de cabeza En defensa pelota aérea rechazo orientado y pressin 3 vs 2; Atacante recepciona orienta hacia el área y definición, si recupera defensa vuelve e inicia con otro equipo

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
COERVER COORDINATIVO 1. Campanita estacionaria x6, campanita con traslación frontal x 4metros, campanita estacionaria x6 y devolverse igual 2. Pisada de balón estacionaria x6, pisada de balón con traslación frontal x 4metros, pisada de balon estacionaria x6 y devolverse igual 3. bicicleta estacionaria x6, bicileta con traslación frontal x 4metros, bicicleta estacionaria x6 y devolverse igual EJERCICIO BASE: Juego de espacio reducido; 3 equipos, 3 zonas. Los dos equipos de las zonas alejadas deben completar 4 pases sin oposición e intentar filtrar balón por la zona media al otro equipo, donde los del la zona 2 intentarán interceptar, si lo logran rematarán a puerta directamente. Si recibe el otro equipo de la zona 3 harán lo mismo que los de la zona 1

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Exposición oral de la importancia del cuidado de los espacios públicos, aseo e higiene en lugares públicos, la pedagogía a partir del ejemplo

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