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:	2022-09-26	4. HORA:	Lunes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	11
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 :
Perfecciona la técnica de pase

SUBTEMAS :
Mejoro el pase con borde externo en ejercicios de parejas con pases de media distancia.

IMPLEMENTACION :
platillos, balones, conos y petos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla Inicial Presentación del formador actividades a realizar en la sesión Movilidad articular, activación grandes grupos musculares 1. Juegos de relevos simples, sin balón, juegos de relevos simples con conducción de balón; en cada serie manejar diferentes superficies de contacto 2. Sprint simple sin balón, sprint con balón, y pase manejando diferentes alturas 3. Juegos de fuerza; espaditas: tracciones, haladas y caballitos en cortas distancias; juegos cooperativos; juegos cortos de alta intensidad, corta duración 30 segundos por juego con revancha y relevos 4. Juegos de dominio básico con los compañeros

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Definición; grupos de 4 a 20 metros de portería, J1 en platillo de espaldas trabaja doble pase de espaldas a receptor alejado J2, que en el segundo pase realiza pase en profundidad a mediana altura al J1 y éste finaliza con remate de sobre pique, J2 realiza en estación 1: saltos en conos, estación 2: zigzag de espaldas; estación 3: ochos frontales; se realiza una serie de 3 repeticiones de cada uno, al cual se rota a la estación siguiente para que cada jugador remate de forma diferente y de perfil diferente; hacer enfasis en la importancia de rematar con el perfil según la ubicación del balón. MINI PARTIDOS; 5 VS 5 +2C EN TODA LA ZONA. EQUIPOS ROTATIVOS DE 5 MINS RONDAS DE PENALTYS CON DOMINANTE Y NO DOMINANTE VARIANDO LAS DISTANCIAS

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Exposición oral de la importancia del cuidado de los relaciones sociales en espacios abiertos, el manejo del vocalubulario, los códigos entre tribus urbanas en el deporte

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