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:	2022-10-26	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	13
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 :
“El encuentro con el otro como oportunidad para vivenciar la ciudadanía- Territorio y pertenencia

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

TEMA :
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).

SUBTEMAS :
Logro desarrollar diferentes tipos de acciones motrices relacionadas con una acción técnica.

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 RUEDA DE PASES: se dividirá el grupo y se realizara una rueda de pases con desplazamiento para aumentar la temperatura del cuerpo, y el gesto técnico de pase y control con borde interno. Existirá un límite de tiempo donde aumentamos la dificultad en cada ejercicio Espacio reducido con posesión de balón por diferentes zonal del campo. Se ubican cuatro cuadrados del mismo tamaño y se formaran varios grupos, el ejercicio iniciara desde el primer cuadrado donde deberán hacer posesión del balón, para poder desplazarse al segundo cuadrado, se realizarán 8 pases consecutivos entre ellos evitando que les corten el sistema de juego, consecutivamente deben pasar por cada uno de los cuadrados hasta completar la posesión.

TIEMPO
50

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Circuito funcional: En un circuito de 4 estaciones se ubicaran los deportistas de manera que queden equilibradas, cada estación tendrá una duración de 1' de trabajo por 30" segundos de recuperación, se realizaran dos repeticiones por el circuito: * (escalera de coordinación), * (salto con el lazo), * (fila de platillos), * (fila de conos), * (ejercicio abdominal) este ultimo lo realizan todos al mismo tiempo MINI PARTIDOS; 5 VS 5 +2C EN TODA LA ZONA. EQUIPOS ROTATIVOS DE 5 MINS Recuperación por zonas: se formarán grupos de la misma cantidad de integrantes, luego se ubicaran en los cuadros demarcados con un balón, habra un equipo cortando el sistema de juego en cada cuadro hasta que saquen el balon del cuadro podrán ir en bloque a otro cuadrado a cortar la posesion una vez logren quitar todos los balones podrán volver al punto de partida ahí se detendra el tiempo. cada grupo realizara el ejercicio 2 veces en el segundo intento cambiara la mitad de sus integrantes.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Exposición oral de la importancia construir sociedad en los entornos cercanos a partir del cuidado ecológico de los escenarios deportivos

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