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:	2022-10-18	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ejecutar y desarrollar acciones para mejorar la velocidad, coordinacion, resistencia, flexibilidad y el esquema corporal.

COGNITIVA :
Determinar sus habilidades, destrezas y esforazarse por conseguir o alcanzar objetivos y tareas asignadas.

PSICOSOCIAL :
““El encuentro con el otro como oportunidad para vivenciar la ciudadanía- Territorio y pertenencia””

LUDICA :
Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial del centro de interés.

TEMA :
Mejora su capacidad para hacer cambios de dirección en el menor tiempo posible.

SUBTEMAS :
Ejecuto ejercicios de agilidad para cambios de dirección o posición, en el menor tiempo posible.

IMPLEMENTACION :
BALONES, PLATILLOS, CONOS Y PETOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla Inicial Presentación del formador actividades a realizar en la sesión Movilidad articular, activación grandes grupos musculares Ejercicio por parejas. Ejercicio por parejas. 1. Juego, cadenas de pases, controles orientados, borde interno y externo, empeine, 2. Juego recepción desplazamientos, sprints skkiping y cabeceo

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1:) JUEGO LUDICO: se ubicaran los deportistas en dos filas y estaran a una distancia de 5 metros de los platillos, el juego empieza cuando el profesor de la señal y al sonido del estimulo el deportista debera correr hasta donde se encuentra le platillo ubicado mientras su compañero debe evitar que este llegue hasta la zona demarcada. 2:) Circuito de Potencia por parejas: se ubicaran 5 puntos de trabajo en las cuales se desarrollaran diferentes ejercicios, habra la misma cantidad deportistas por estacion. * (sentadillas combinadas 90º), * (avanzar cargando en forma de caballo al compañero), * (saltos por encima del compañero agachado), * (flexion-extension simultanea de las piernas con oposicion, con la espalda apoyada en el suelo), * (resistencia ala carrera con agarre por la cintura). realizar dos vueltas al circuito en la primera trabaja 30" por 30" de descanso y en la segunda vuelta 40" de trabajo por 20" de recuperación, MINI PARTIDOS; 5 VS 5 +2C EN TODA LA ZONA. EQUIPOS ROTATIVOS DE 5 MINS

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Exposición oral de la importancia del apoyo mutuo, afianzar el compañerismo, ser incluyente y animo permanente frente a las equivocaciones de los compañeros o propias

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