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:	2022-10-27	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	13
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- Territorio y pertenencia

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 :
Reconoce los diferentes tipos de control.

SUBTEMAS :
Domino el control con borde externo en ejercicios de pase y posesión de balón.

IMPLEMENTACION :
platillos conos, balones y petos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla Inicial Presentación del formador actividades a realizar en la sesión Movilidad articular, activación grandes grupos musculares JUEGO DE PERMUTAS: se formarán dos grupos de la misma cantidad de integrantes y en un cuadrado se ubicaran dos porterías una por cada lado en la cual estará un jugador de cada equipo ubicado, el resto de jugadores estará en el centro del cuadrado realizando posesión de balón, para que uno de los compañeros que está ubicado entre al centro del cuadrado debe recibir el pase por la mitad de la portería demarcada y cambiar de posición con su compañero. JUEGO LUDICO: se ubicarán 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 estímulo el deportista deberá correr hasta donde se encuentra le platillo ubicado mientras su compañero debe evitar que este llegue hasta la zona demarcada.

TIEMPO
50

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Circuito de Potencia por parejas: se ubicarán 5 puntos de trabajo en las cuales se desarrollarán diferentes ejercicios, habrá la misma cantidad deportistas por estación. * (sentadillas combinadas 90º), * (avanzar cargando en forma de caballo al compañero), * (saltos por encima del compañero agachado), * (flexion-extension simultanea de las piernas con oposición, con la espalda apoyada en el suelo), * (resistencia a la 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 Juego en espacio reducido con diferentes variantes para que vaya aumentado la dificultad del ejercicio. Se dividirá el grupo en dos equipos y se trazara una línea de conos para dividir el campo, en un espacio debe estar la mitad de cada grupo y lo mismo en el otro cuadro, deberán realizar 5 pases para cambiar el balón de sector y el otro equipo deberá cortar el sistema de juego y hacer lo mismo una vez tenga el balón en posesión. MINI PARTIDOS; 8 VS 8 en CANCHA COMPLETA. EQUIPOS ROTATIVOS DE 5 MINS

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Exposición oral de la interacción dinámica mediante conceptos claros y precisos en el terreno de juego

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