**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,11:30:00,13:30:00 |
| 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 :**
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 :**
Perfecciona los remates a ras de piso y aéreos

**SUBTEMAS :**
Trabajo en el fortalecimiento del tren superior por medio de ejercicio de fuerza

**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