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:	2022-10-31	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	14
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 :
Aplica la técnica de carrera para desarrollar su velocidad.

SUBTEMAS :
Logro avanzar sobre mi cualidad física de velocidad de manera rápida y sostenida en ejercicios de dribling.

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 dominio de balón por parejas utilizando diferentes gestos técnicos de acuerdo a la indicación que se dé, se ubicara un compañero a una distancia de 3 metros del otro uno tendrá balón y realizara un pase a su compañero este controlara el balón y lo dejara estático y se desplazara hacia atrás mientras el que realizo el pase se desplazara hacia adelante a repetir el ejercicio cuando lleguen a la línea cambiaran de roll. Se ubicarán dos filas de 6 conos, saldrán por parejas en velocidad en forma de slalom cada uno por su fila cuando lleguen al último cono se les lanzara un balón deberán controlarlo y avanzar realizando pases hasta que lleguen a la portería solo tendrán 5 pases para hacer gol (sin oposición), luego se aplicaran diferentes que vayan aumentado la dificultad del ejercicio

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
RUEDA DE PASES POR TRIOS: se ubicarán dos conos separados por una distancia de 2 metros entre si y habrá otro cono ubicado a una distancia de 8 metros, donde están ubicados los dos conos estará un jugador sin balón y la otra parte estaran los otros jugadores con balón uno de ellos lanzará el balón por perfil izquierdo a su compañero y se desplazará a ubicar la posición del este deberá controlar y orientar el balón hacia la pierna derecha para devolver el pase al siguiente compañero en la fila. (cada 2 minutos se agregará una variante para aumentar la dificultad. JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO CON APOYOS POR LOS COSTADOS: se dividirá el grupo en dos partes y se formara un solo cuadrado por cada lado del cuadrado habrán 1 o 2 apoyos para cada equipo, para utilizar a los apoyos debe haber mínimo 3 pases entre los compañeros del centro, los apoyos al comienzo juegan libre no les pueden quitar el balón y tienen toques libres además pueden cambiar de posición con otro apoyo y se pueden hacer pases entre ellos, pero a medida que avance el ejercicio se les irán poniendo limitaciones 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