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:	2022-11-02	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	28
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 :
Desarrolla su fuerza del tren inferior por medio de trabajo pliométrico y de autocarga.

SUBTEMAS :
Muestro motivación y entrega en cada sesión de clase.

IMPLEMENTACION :
balones, platillos, conos, petos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla Inicial Presentación del formador actividades a realizar en la sesión Movilidad articular, activación grandes grupos musculares 1:) JUEGO LUDICO: se ubicaran los escolares en dos filas y estarán 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. hacer gol (sin oposición), luego se aplicarán diferentes que vayan aumentado la dificultad del ejercicio 2:) Circuito de Potencia por parejas: se ubicaran 5 puntos de trabajo en las cuales se desarrollaran 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,

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 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 rol. 2.) 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. 3) MINI PARTIDOS; 8 VS 8 en CANCHA COMPLETA. EQUIPOS ROTATIVOS DE 5 MINS 4) MINI TORNEO REY DEL PENAL CON PIE DOMINANTE Y CON NO DOMINANTE

TIEMPO
45

RETO :
ACTIVIDADES
Exposición oral de la interpretación del fuera de juego y sus diferentes excepciones

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: Carlos Eduardo Hernandez Perez	
2. Fecha:	2022-11-02	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 14	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1030613396	JOHAN SEBASTIAN LEON	Asistio
1029286968	JOSEPH NICOLAS MARQUEZ	Asistio
1013136828	EMMANUEL NIÑO	No asistio
1010966842	ANGEL SANTIAGO FORERO	Asistio
1145727755	SANTIAGO ROJAS	Asistio
1031152551	JOHAN DAVID MESA	Asistio
1034298437	JEIKON ANDRES VILLANUEVA	Asistio
1106740659	MATTIAS RODRIGUEZ	Asistio
1028787779	SANTIAGO MONTAÑEZ	Asistio
1025546606	JUAN DAVID GARZON	Asistio
N37665124316	ANGEL RAFAEL CARRILLO	No asistio
1023389484	ANDRES DAVID ROMERO	Asistio
1028681866	VALERIA ALEJANDRA HERNANDEZ	Asistio
1012386800	MIGUEL ANGEL ROJAS	No asistio
1013132042	DANIEL SANTIAGO MARTINEZ	Asistio
1013646253	DUVAN ARBEY MORENO	Asistio
1013134185	JOSE ALEJANDRO TORREJANO	No asistio
1013140658	JOHAN SAMUEL OYOLA	Asistio
1011205011	JHANDERSON SANTIAGO OYOLA	Asistio
1018468851	JOSTIN DANIEL HERNANDEZ	Asistio
1023395817	JUAN DAVID SANCHEZ	Asistio
1028800791	ERIK SAMUEL MARTIN	Asistio