**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: | 2022-11-16 | 4. HORA: | Miercoles,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 30 |
| 7. LOCALIDAD: | Kennedy | 8. Nº DE SEMANA: | 16 |
| 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 :**
Realizo remate a los costados con borde interno en ejercicios de definición.

**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 RUEDA DE PASES POR TRIOS: se ubicaran dos conos separados por una distancia de 2 metros entre si y habra otro cono ubicado a una distancia de 8 metros, donde estan ubicados los dos conos estara un jugador sin balon y la otra parte estarán los otros jugadores con balon uno de ellos lanzara el balon por perfil izquierdo a su compañero y se desplazará a ubicar la posicion de el este debera controlar y orientar el balon hacia la pierna derecha para devolver el pase al siguiente compañero en la fila. ( cada 2 minutos se agregara una variante para aumentar la dificultad. JUEGO EN ESPACIO REDUCIDO CON APOYOS POR LOS COSTADOS: se dividira el grupo en dos partes y se formara un solo cuadrado por cada lado del cuadrado habran 1 o 2 apoyos para cada equipo, para utilizar a los apoyos debe haber minimo 3 pases entre los compañeros del centro, los apoyos al comienzo juegan libre no les pueden quitar el balon y tienen toques libres ademas pueden cambiar de posición con otro apoyo y se pueden hacer pases entre ellos, pero a medida que avance el ejercicio se les iran poniendo limitaciones

TIEMPO
45

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
circuito de velocidad: * carrera en sprint realizando lateralidad, * frecuencia de salto con apoyo en ambos pies mas aceleración al final, *carrera en sprint mediante zig-zag. * tecnica de carrera ampliando la zancada progresivamente 1 apoyo entre pica y pica, * amplitud introduciendo una pierna en cada aro. Pase entre dos jugadores y tras un regate tendra que eliminar el rival y patear a porteria, el ejercicio comenzara cuando el defensor saque un balo largo al compañero que estara ubicado en la mitad este controlara descargara el balon a un costado y para realizar una pared. MINI PARTIDOS; 8 VS 8 en CANCHA COMPLETA. EQUIPOS ROTATIVOS DE 5 MINS 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**