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:	2022-11-08	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	15
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 :
Trabaja los remates de primera intención y de volea.

SUBTEMAS :
Mejoro mi remate de volea con pique previo por medio de ejercicios de definición.

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:	2022-11-08	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021686767	JUAN PABLO RIOS	Asistio
1028840508	DIEGO MAURICIO ESCALANTE	Asistio
1030679331	SANTIAGO PALOMINO	Asistio
1030608418	EVANS STIVEN PABON	Asistio
1013120142	JUAN ESTEBAN TORDECILLA	Asistio
1025543663	CALEB DAVID GOMEZ	Asistio
1075793305	KEVIN STEVEN GUZMAN	Asistio
1112905463	ANGEL SANTIAGO ALVAREZ	Asistio
1023380358	JUAN DAVID ARIZA	Asistio
1072719039	JUAN SEBASTIAN PARDO	Asistio
1023902949	JUAN DAVID MENDEZ	No asistio
1030592441	JUAN PABLO GORDILLO	Asistio
1023374576	DEIVY STICK AGUILAR	Asistio
1032681122	JOSE TOMAS RESTREPO	Asistio
1028884308	MANUEL ALEJANDRO CASTILLO	Asistio
1013121438	JULIAN FELIPE CALDERON	Asistio
1014867796	SERGIO STIVEN MARTINEZ	Asistio
1201463237	FRAYDER ALEXIS BUITRAGO	No asistio
1033104922	DANIEL FRANCISCO GOMEZ	No asistio