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,11:30:00,13:30:00
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 :
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:	2022-11-08	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,11:30:00,13:30:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37664105061	GABRIELA SOTO	Asistio
1028491453	ISABELLA SOLORZANO	No asistio
1025549419	ALI SAMUEL CHAPARRO	No asistio
1069230924	KAREN MICHEL MUÑOZ	Asistio
1011207714	EMMANUEL CHAPARRO	Asistio
1025070143	JHOSEP VALENTIN SANDOVAL	Asistio
1141335406	EMANUEL OLAYA	No asistio
1101019907	BREYNER SANTIAGO RUIZ	Asistio
1028872656	JUAN ESTEBAN ARAGON	Asistio
1080651378	KEYNER ANDRES BETANCOURT	Asistio
1029285859	MATIAS FORTICH	Asistio
1029996491	FREDDY SANTIAGO ARIAS	Asistio
1025548457	ANGEL SANTIAGO ZARAMA	Asistio
1026577211	JULIO STEVAN BAQUERO	Asistio
04430866	LEONARDO DAVID HERNANDEZ	Asistio
1013135771	KAREN DANIELA ESPINOSA	Asistio
1030628981	JOEL STEVAN DIAZ	Asistio
1011210131	JOSE ALEJANDRO TORRES	Asistio
1025544219	DAIRA PALOMA RIOS	No asistio
1022995251	URIEL SANTIAGO QUINTERO	Asistio