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,09:00:00,11:00:00
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 :
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 :
Maneja el espacio tiempo y su coordinación viso manual en ejercicios de pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura.

SUBTEMAS :
Desarrollo acciones motrices generales que me dan herramientas en el manejo de la pelota y en el desarrollo del juego.

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