**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. ORLANDO HIGUITA ROJAS | | | Nombre Instructor: ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-08-21 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Bosa | IDENTIFICAR LAS EMOCIONES QUE SENTIMOS EN DETERMINADOS MOMENTOS |
| 3. Hora: | Miercoles,13:00:00,15:00:00 | 6. Nº de Sesion: 25 | 9. Nº de Semana: 13 | DESARROLLAR LA COORDINACIÓN DINAMICA POR MEDIO DE ACTIVIDADES CONDUCCION DE BALON PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD Y LA CORDINACION VISO PEDICA |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 4 | | 10. | ENSEÑAR LA CONDUCCION DE BALON PARA MEJORAR LA TECNICA INDIVIDUAL |
| **12.PART** | **E 13. TEMA/CONTENIDOS** | **14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD** | **15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES** | **16. OBSERVACIONES** |
| 17. INICIAL | LLAMADO A LISTA CHARLA ACERCA DE LOS EJERCICIOS QUE SE REALIZARAN EN ESTA SESION. CALENTAMIENTO GENERAL | 20 MINUTOS | Verificar la asistencia de los alumnos inscritos para este centro de interés y grupo determinado. Conversación con los alumnos acerca de la importancia del domino del balon para mejorar la tecnica individual. Despues aplicarlo a la practica del futbol, teniendo en cuenta las situaciones de juego que se puedan presentar dentro del campo de juego. Trote suave alrededor de la cancha, ejercicios específicos de calentamiento, empezando por el tren inferior y posteriormente el tren superior, luego se realiza un estiramiento de cada una de los segmentos involucrados en la practica de futbol | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 18. CENTRAL | EJERCICIOS DE CONDUCCION DE BALON PRACTICA DE FUTBOL | 20 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS 20 MINUTOS 10 MINUTOS | ACTIVIDAD BRUJULA DE LAS EMOCIONES: Entregar una hoja a cada estudiante y dar las siguientes instrucciones: Pintar la alegría al norte y reflexionar sobre la pregunta: ¿Qué he logrado? Al sur, se escribe la respuesta frente a la pregunta ¿Qué he perdido? Entre ambas emociones, se escribe el logro que han conseguido, o bien el fracaso. Es importante hacer una lectura positiva. En el este, ira ubicada la emoción de enfado, reflexionando sobre qué siento frente a unasituación de riesgo. En el lado oeste, se sitúa la emoción del miedo. En este punto, reflexionaremos cuáles son nuestros miedos. Unimos al enfado y al miedo a través de la amenazada y reparamos en identificar las amenazas que tenemos presentes. En el resto de los puntos, podemos situar otras emociones que estén presentes. RETROALIMENTACION ACTIVIDAD: ¿Somos capaces de identificar cuáles son las emociones que sentimos? ACTIVIDADDES CONDUCCION DE BALON: Utilizando los conos crear un cuadrado de 10×10 metros, para uno de los 4 lados usar el cono amarillo (cono de salida). En el centro del cuadrado creado colocar el quinto cono. Numerar los conos como en la figura. Losjugadores se colocan detrás del cono amarillo, cada jugador con un balón Descripción:Los jugadores inician la conducción de balón desde el cono 1, hacia el cono central 2 En las cercanías del cono central, el jugador para el balón con la suela pára luego rodear el cono en velocidad, dirigiéndose hacia el cono 3 Una vez rodeado el cono 3, con un cambio de dirección, el jugador sprinta hacia el cono 4 Rodeado el cono 4, con un cambio de dirección, el jugador sprinta hacia el cono central 2 Una vez recuperado el balón, en conducción de balón alcanzar el cono 5, rodeandolo y concluyendo el ejercicio de conducción en el cono 1 El ejercicio continua, cada jugador inicia cuando el compañero ha llegado al cono 4 Variantes Imponer la conducción de balón con la pierna mala Imponer la conducción de balón con una determinada parte del pie Ampliar las dimensiones del cuadrado EJERCICIO: Conducción de balón en velocidad Organización Colocar en la zona de juego un cuadrado de 20×20 metros con los chinos. Dividir los jugadores en dos equipos de 4 elementos con los petos y, asignar un número del 1 al 4 a cada jugador. Posicionar dos balones en la línea media del cuadrado. Los dos equipos se colocan en el lado opuesto del cuadrado. Descripción El entrenador dice un número Los jugadores correspondientes salen en sprint para llegar al balón mas cercano y llevarlo a la base conduciendo hasta superar la línea de salidaparando el balón al entrar Reglas Quien consiguellevar el balón a su base superando la línea de salidagana un punto para su equipo El equipo que tienemas puntos gana la serie Variantes Hacer utilizarsolo un pie en la conducción, dando la ordendespués de decir el número PRACTICA DEFUTBOL | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 19. FINAL | VUELTA A LA CALMA Feedback | 10 MINUTOS | Trote suave alrededor de la cancha y estiramiento final. Correcciones y/o sugerencias de las actividades realizadas, | |

ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ

**----------**

Firma del Instructor

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**