

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO KIMI PERNIA DOMICO (IED) (KIMI PERNIA DOMICO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Jorge Armando Algarra Acosta
3. FECHA:	2025-05-16	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismo

COGNITIVA :

Realiza actividades lúdicas que ayudan al mejoramiento de la expresión corporal.

PSICOSOCIAL :

Identifica las expresiones sociales generadas en la práctica del futbol, desarrollando compromiso, valor por la competencia y respeto frente a los demás.

LUDICA :

Construye esquemas con movimientos y desplazamientos y los adopta a un ritmo determinado.

TEMA :

Desarrollo de las capacidades fisico- tecnicas en el fútbol

SUBTEMAS :

Fundamentos tecnicos

IMPLEMENTACION :

BALONES, PLATILLOS, CONOS, PETOS.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
• Llamado a lista. • Explicación de la temática a trabajar Apropiación del elemento. Calentamiento movilidad articular, iniciando con las articulaciones del tren inferior hasta las del tren superior, pasando por todas las articulaciones del cuerpo. Luego trote en el puesto, giros, saltos en el puesto, skipping, rodillas al pecho, talones a la cola, desplazamientos laterales.

TIEMPO
25 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
* A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones. se varia la posiscion de salida y la ejecucion de la conduccion. * Los jugadores, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto. * Los jugadores, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, para terminar chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones. * Futbol .

TIEMPO
70 min

RETO :

ACTIVIDADES
Lograr que el niño identifique las superficies de contactoy las variabes de desplazamiento, mediante la práctica de ejercicios enfocados al futbol.

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: caminar en punta de pies, trote suave en desplazamiento. *estiramiento general: elongación tren inferior y tren superior. *retroalimentación: preguntas y respuestas por parte de alumnos y formador sobre la temática desarrolladas en clase. Observación: Teniendo en cuenta el tiempo que dura la sesión, las actividades no realizadas se ejecutaran en la siguiente sesión de clase, con el fin de afianzar el desarrollo de habilidades y movimientos en los escolares.

TIEMPO
15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. KIMI PERNIA DOMICO			Nombre Instructor: Jorge Armando Algarra Acosta	
2. Fecha:	2025-05-16	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1028950837	DAVID JOSUE HORMAZA			Asistio
1028844032	ELIZABETH SOFIA CABRA			Asistio
1113482238	BLADIMIR RODRIGUEZ			Asistio
1044224292	ANDRES JESUS ESCALANTE			Asistio
N37666519387	YORWIN JESUS RODRIGUEZ			Asistio
1146138787	JUAN CARLOS GUTIERREZ			Asistio
1146136411	DYLAN SANTIAGO HERRERA			Asistio
1141355888	YOJAN CAMILO OYOLA			Asistio
1146137861	CAMILO ESTEBAN CANDIA			Asistio
1028407109	DANNA VALENTINA RODIGUEZ			Asistio