PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ENRIQUE OLAYA HERRERA (IED) (ENRIQUE OLAYA HERRERA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ**
3. FECHA:	2021-03-26	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés manejando mis segmentos corporales de forma global y segmentaria.

COGNITIVA :
Exploro técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar mis emociones en situaciones de juego y competencia.

PSICOSOCIAL :
Reconozco mis derechos

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Conocer algunos FUNDAMENTOS DE ATAQUE generando evolución en sus capacidades motoras.

SUBTEMAS :
Practico fundamentos De ataque individuales REMATES

IMPLEMENTACION :
balones, espacio adecuado, conos, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
LLAMADO A LISTA CHARLA ACERCA DE LOS EJERCICIOS QUE SE REALIZARAN EN ESTA SESION. CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIFICO Verificar la asistencia de los alumnos inscritos para este centro de interés y grupo determinado. Conversación con los alumnos acerca de la importancia del remate con la cabeza para la consecución de un gol, asi como para un rechazo efectivo al momento de defender. 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.

TIEMPO
25 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
REMATES FRONTALES Y DIAGONALES. EJERCICIOS DE REMATE Realizar diferente clase de remates desde diferentes direcciones y con diferentes variables como la conducción del balón por medio de los conos. Repetir los ejercicios explicados para poder asimilar los remates y sus variantes según las indicaciones, esto con el animo de mejorar la técnica del remate y la capacidad de definición de los alumnos en el campo de juego en el momento de la practica de futbol.

TIEMPO
60 MINUTOS 30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
N.A

TIEMPO
N.A

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA Feedback Trote suave alrededor de la cancha y estiramiento final. Correcciones y/o sugerencias de las actividades realizadas

TIEMPO
5 MINUTOS