PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA AURORA (IED) (LA AURORA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2022-08-30	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconozco desplazamientos en diferentes direcciones por medio de saltos y el uso de los pies con el elemento (Iniciación del dominio del balón).

COGNITIVA :
Exploro las superficies de contacto válidas en el futbol con el elemento a través de juegos individuales y colectivos.

PSICOSOCIAL :
Reflexiono sobre mi cuerpo como territorio de derechos.

LUDICA :
Exploro diversas formas jugadas en la práctica deportiva para mejorar el trabajo en equipo.

TEMA :
Superficies de contacto.

SUBTEMAS :
El cuerpo como territorio de derecho.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos y balones.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
a. Saludo: De acuerdo con los lineamientos entregados se realizará saludo y bienvenida a los participantes (Nombre del programa-cuidados generales COVID y otras indicaciones). b. Recomendaciones generales: Posteriormente se expondrá de manera simple la secuencia para la sesión del día y su relación con los aprendizajes esperados, adicionalmente se harán recomendaciones sobre el equipamiento que se utilizará durante la sesión, preferiblemente ropa y zapatos cómodos. En cuanto al escenario se darán algunas pautas para el cuidado de este, finalmente se recomendará mantener líquido para hidratar cada vez que sea necesario, preferiblemente agua. c. Entrada en calor: Inicialmente se realizará juegos de calentamiento a través de competencia de velocidad por parejas y tríos. Posteriormente se formará un círculo y se lanzará una pelota entre todos los participantes, quien reciba la pelota deberá compartir la historia de su nombre.

TIEMPO
a. Saludo: 5 minuto aproximadamente. b. Recomendaciones generales: 5 minutos aproximadamente. c. Entrada en calor: 10 minutos aproximadamente. Tiempo total aproximado para la primera fase: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
a. Actividad 1: Se organizará un trayecto de aproximadamente 20 metros y se colocara una marca en la mitad, los participantes deberán inicialmente realizar diversos desplazamientos (trote y saltos en dos y en un apoyo) en velocidad progresiva. Posteriormente se realizarán cambios de desplazamiento en la mitad del trayecto, combinando así distintas formas de desplazamiento. b. Hidratación y Feed-back: Los participantes tomarán un breve descanso y aprovecharán para hidratar, mientras se hacen preguntas al azar sobre la relación de los objetivos y los ejercicios ejecutados. c. Actividad 2: Siguiendo la misma dinámica de la actividad anterior se realizarán desplazamientos combinado, sin embargo, esta vez en la segunda parte se deberá transportar el balón. Adicionalmente se aplicarán cambios de dirección después de la mitad del trayecto (izquierda o derecha de acuerdo con las indicaciones del formador). d. Hidratación y Feed-back: Los participantes tomarán un breve descanso y aprovecharán para hidratar, mientras se hacen preguntas al azar sobre la relación de los objetivos y los ejercicios ejecutados. e. Practica predeportiva: Se realizará practica de fútbol adaptado, haciendo énfasis en la implementación de las distintas técnicas vistas en clase.

TIEMPO
a. Actividad 1: 20 minuto aprox. b. Hidratación: 05 minutos aprox. c. Actividad 2: 20 minutos aprox. d. Hidratación: 05 minutos aprox. e. Practica: 20 minutos aprox. Tiempo total aproximado para la primera fase: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
a. Reto: Se les retará a los niños a golpear el balón la mayor cantidad de veces sin dejarlo caer al suelo y utilizando superficies reglamentarias del fútbol.

TIEMPO
a. Reto: 10 minutos aprox. Tiempo total aproximado para la primera fase: 10 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

a. Vuelta a la calma: A continuación, se realizarán desplazamiento en trote suave por 5 minutos. Posteriormente se hará trabajó de estiramiento iniciando desde el tronco inferior al superior. b. Retroalimentación: Se les pedirá a los participantes que nos compartan sus sensaciones acerca de la sesión de clase, como momentos divertidos, dificultades y mejoras, así mismo que propuestas tienen para próximas clases.

TIEMPO

a. Vuelta a la calma: 15 minuto aprox. b. Retroalimentación 05 minutos aprox. Tiempo total aproximado para la primera fase: 20 minutos.