PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-10	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Sesión N° 17 Evaluar los procesos formativos y deportivos que se desarrollan en el centro de interes
3. Hora:	Lunes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 12	Fortalecer el equilibrio dinámico.
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10.	Fortalecer la habilidad del pase con borde interno.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Retroalimentación de los aprendizajes de la sesión anterior. Posteriormente Ambientación y preparación para la sesión del día de acuerdo a las siguientes temáticas: Como cuidar nuestro cuerpo durante la sesión de TEC, identificando los riesgos del escenario, adicionalmente se reforzará la confianza.	a. Se utilizarán 2 minutos para realizar la bienvenida y saludo inicial. b. Durante 3 minutos se expondrán las temáticas relacionadas con los objetivos planteados para la sesión. c. Se utilizarán 10 minutos para realizar actividad lúdica relacionada con el componente social: “La confianza”. Tiempo total aproximado para la etapa inicial: 15 minutos aproximadamente.	a. De acuerdo a los lineamientos entregados se dará la bienvenida a los estudiantes haciendo énfasis en el reconocimiento del nombre del proyecto (TEC) y del IDRD. b. Posteriormente se expondrá de manera simple la secuencia para la sesión del día y la relación de la misma con los objetivos planteados. c. Preparación para la sesión a través de la actividad: “CONTEMPLANDO EL UNIVERSO”. El grupo formará un circulo, un participante realizará una actividad mientras se mantienes en el centro, una vez que realice la tarea, el grupo debe imitar lo que hace, después de 30 segundos, un participante debe entrar y preguntar qué es lo que estás haciendo, deberá responder describiendo algo distinto a lo que hace. Por ejemplo, si parece como que estás recogiendo nieve con una pala, responde, a la persona que pregunte, que está comiendo pollo, en ese momento, la persona que hizo la pregunta debe empezar a comer pollo mientras el resto del grupo lo imita. El juego continúa así hasta que decidas todos los estudiantes	
18. CENTRAL	Durante la primera fase de la parte central se desarrollarán actividades enfocadas al fortalecimiento del sistema cardio-respiratorio. Para la segunda fase se harán actividades dinámicas enfocadas en el equilibrio dinámico relacionándolo con la técnica de pase con borde interno. Adicionalmente se realizará festival deportivo interno de acuerdo a las indicaciones dadas en las fichas técnicas para el desarrollo de festivales TEC-2019. (OCTAGONAL TODOS CONTRA TODOS IDA Y VUELTA)	a. Se utilizarán 20 minutos para realizar trabajos de desplazamiento. b. Se utilizarán 25 minutos para trabajo con balón. c. Se utilizarán 5 minutos para descanso. d. Se utilizarán 35 minutos para realizar práctica de fútbol adaptado, dos tiempos de 15 minutos y 5 para descanso. e. Se utilizarán 10 minutos para realizar vuelta a la calma. Tiempo total aproximado para la etapa inicial: 95 minutos aproximadamente.	a. Se realizará trabajo de calentamiento específico a través de juego de balón mano. b. Inicialmente se explicará la secuencia técnica para la realización de un pase con borde interno, haciendo énfasis en el pie de apoyo y su posición en relación al balón, aplicando equilibrio. Posteriormente se organizará un triángulo con 3 platillos, posteriormente se formarán grupos de 6 integrantes que se ubicarán en cada platillo, cada grupo deberá hacer pases en el triángulo con borde interno y realizando desplazamientos variados de acuerdo a las indicaciones dadas. Se realizarán pases a uno y dos toques. c. Los participantes harán una pausa para hidratación. d. Practica de fútbol adaptado por equipos según cantidad de participantes, haciendo énfasis en el orden táctico de acuerdo a las posiciones. e. Vuelta a la calma a través de movimiento articular y estiramiento dirigido por uno de los participantes.	

19. FINAL	Retroalimentación sobre el desarrollo de la sesión del día.	-Se destinarán 10 minutos finales para laEvaluación y reflexión de la sesión del día. Tiempototal aproximado para la etapa inicial: 10 minutos aproximadamente.	El grupo se reunirá en un círculo para compartir sus percepciones acerca de la sesión del día. Posteriormente el formador hará el respectivo cierre exponiendo las relaciones existentes entre las percepciones expresadas y las actividadesrealizadas con las temáticas y objetivos planteadospara la sesión.	

JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO