PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-12	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Sesión N° 18 Aplicar las orientaciones referentes a los festivales intramurales TEC-2019
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 12	Fortalecer la motricidad gruesa
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10.	Aplicar técnicas de conducción de balón
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, realizando prácticas que evidencien el interés por cuidar nuestro cuerpo.	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.	INDICACIONES PARTE INICIAL: 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 su relación con los objetivos planteados. c. Preparación para la sesión a través de la actividad: “ACENTUAR LO POSITIVO”. Se organiza al grupo por parejas, se mencionan los siguientes temas a los que los alumnos deben responderle a su compañero. Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo/a. Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo/a. Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo/a, explicar que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos. (Dado que la mayor parte de los alumnos/as no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón de parte del formador para que puedan iniciar la actividad).	
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 la motricidad gruesa y la técnica de conducción de balón. 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 congelados en conducción de balón. b. Se organizará un circuito de conducción de balón en el que gradualmente se introducirán obstáculos y se darán indicaciones para realizar cambios en cuanto a la superficie de contacto y l uso de ambos pies. c. Los participantes harán una pausa para hidratación. d. Practica de fútbol adaptado por equipos según cantidad de participantes, haciendo énfasis en la conducción del balón de acuerdo a la situación de juego. 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 la Evaluación y reflexión de la sesión del día. Tiempo total 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