PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-24	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Sesión N°25- Comprender la importancia de ser responsable, haciendo énfasis en el cumplimiento de tareas asignadas durante y después la sesión.
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 16	Fortalecer el equilibrio dinámico.
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10.	Mejorar la técnica de pase y control por lo alto.
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: El cumplimiento de las tareas y actividades.	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 autoconfianza”. 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 su relación con los objetivos planteados. c. Preparación para la sesión a través de la actividad: “ELOGIOS”. El formador explica a los alumnos, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.). A continuación, los alumnos se colocan en círculo, y el profesor les entrega un balón dando la indicación de que cada vez que se lo pasen a un compañero deben describir una de las cualidades positivas del mismo y así sucesivamente hasta que pase por todos los compañeros.	

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 fortalecer la el equilibrio dinámico.	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 central: 95 minutos aproximadamente.	a. Se realizará trabajo de calentamiento específico a través de juego “Mete gol-tapa” b. Se demarcarán zonas con platillos de 15 x 15 mts. En 4 zonas que se ubicarán en cada esquina de la cancha, en cada zona habrá un grupo de participantes de acuerdo a la cantidad de asistentes, la intención será realizar pases cortos dentro de cada zona y realizar un pase largo a la próxima zona sin que este toque el espacio por fuera de las mismas, se realizarán variaciones de dirección y cantidad de pases, adicionalmente se podrán incluís mas balones. c. Los participantes harán una pausa para hidratación. d. Practica de fútbol adaptado por equipos según cantidad de participantes, haciendo énfasis en el saque de banda. 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 final: 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 actividades realizadas con las temáticas y objetivos planteados para la sesión.	

JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO