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:	2023-08-31	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ejecuto ejercicios que impliquen el remate a gol.

COGNITIVA :
Identifico las superficies de contacto del pie y su relación con el tipo de remate a gol (con potencia, colocado y con elevado).

PSICOSOCIAL :
Reflexiono acerca de la importancia de la como actuar frente a las posibles situaciones de conflicto que se puedan originar en el centro de interés.

LUDICA :
A partir de la práctica de distintas formas jugadas reconozco como la tolerancia me ayuda a evitar los conflictos.

TEMA :
Remate a gol.

SUBTEMAS :
Solución de conflictos.

IMPLEMENTACION :
Platillos, aros, 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 y otras indicaciones). b. Recomendaciones generales: 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, preferiblemente ropa y zapatos cómodos. En cuanto al escenario se darán pautas para su cuidado. Finalmente se recomendará mantener líquido para hidratar cada vez que sea necesario, preferiblemente agua. c. Entrada en calor: A través del juego: “La cadena”. (algunos de los participantes deberán colocarse en la línea media e impedir que los demás pasen de una mitad a otra, en el caso en el que esto ocurra quien sea atrapado deberá quedarse en la mitad y colaborar para que el resto de sus compañeros sea atrapado en su totalidad). Posteriormente se formará un círculo y se lanzará una pelota entre todos los participantes, quien reciba la pelota deberá responder la pregunta ¿Qué virtud de mis compañeros me gustaría tener?

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

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
a. Actividad 1: Se organizarán dos filas, cuando se dé la señal ambos deberán salir a correr para realizar remate a gol con el balón que se encuentra estático. 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 dinámica del ejercicio anterior se dará una señal para que los participantes corran a patear el balón que estará en movimiento. 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 fase central: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
a. Reto: Se les retará a los estudiantes a practica de penales.

TIEMPO
a. Reto: 10 minutos aprox. Tiempo total aproximado para el reto: 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.a. Retroalimentación 05 minutos aprox. Tiempo total aproximado para la fase final: 20 minutos.