**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: | 2023-09-21 | 4. HORA: | Jueves,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 41 |
| 7. LOCALIDAD: | Usme | 8. Nº DE SEMANA: | 21 |
| 8. ZONA: | 6 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Fortalezco mi coordinación básica.

**COGNITIVA :**
Identifico la importancia de desplazarme de manera coordinada de acuerdo con la situación específica.

**PSICOSOCIAL :**
Reflexiono acerca de la importancia de mi cuerpo como un medio de comunicación.

**LUDICA :**
Reconozco la importancia de participar en las diversas actividades lúdicas propuestas en el centro de interés.

**TEMA :**
Coordinación básica.

**SUBTEMAS :**
La comunicación.

**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 “tingo tango”. (Se hace un círculo y se les dice que vamos a jugar tingo tango, al que le quede la pelota debe decir una cualidad suya y de alguno de los del círculo. Cualidades o virtudes como: Buena, enérgica, amable, segura, agradable, lista, trabajadora y asertiva). Posteriormente se formará un círculo y se lanzará una pelota entre todos los participantes, quien reciba la pelota deberá responder la pregunta ¿Po qué en ocasiones se me dificulta participar en las actividades?

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 organizará un circuito poli motor. Los estudiantes deberán superar los obstáculos propuestos (enfocados en la coordinación básica) y realizar cambios de ritmo de acuerdo con las indicaciones dadas. 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 deberá avanzar por el circuito poli motor, sin embargo, esta vez se deberá transportar distintos elementos. Balón, conos y platillos. 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 realizar carreras en conducción de balón.

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. Retroalimentación 05 minutos aprox. Tiempo total aproximado para la fase final: 20 minutos.