**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: | 2023-10-17 | 4. HORA: | Martes,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 44 |
| 7. LOCALIDAD: | Usme | 8. Nº DE SEMANA: | 23 |
| 8. ZONA: | 6 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Fortalezco mi velocidad general.

**COGNITIVA :**
Reconozco la aplicación de la velocidad en el fútbol.

**PSICOSOCIAL :**
Reflexiono acerca de la importancia de mi cuerpo como un medio para expresar emociones.

**LUDICA :**
De acuerdo a mis gustos, propongo actividades lúdicas en el centro de interés.

**TEMA :**
La Velocidad.

**SUBTEMAS :**
La emociones.

**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: Carreras de relevos en posición de carretilla o caballito por parejas haciendo énfasis en la participación de todos y el trabajo en equipo. Posteriormente se formará un círculo y se lanzará una pelota entre todos los participantes, quien reciba la pelota deberá responder la pregunta ¿Qué emociones puedo comunicar a través del lenguaje no verbal?

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 4 grupos, se harán carreras den velocidad, realizando cambios de dirección. 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 realizarán carreas de velocidad en conducción de balón con finalización a gol o pase. 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.a. Actividad 2: 20 minutos aprox. d.b. Hidratación: 05 minutos aprox. e.c. 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 con registro de tiempo en 30 metros.

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.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**