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:	2023-10-20	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalezco mi coordinación en secuencias motrices con y sin elemento.

COGNITIVA :
Reconozco la importancia de utilizar adecuadamente la técnica de pateo de balón.

PSICOSOCIAL :
Identifico hábitos de vida saludable que me llevan a una sana convivencia.

LUDICA :
Reconocer en el juego colectivo las características del trabajo en equipo.

TEMA :
La técnica de pateo.

SUBTEMAS :
Hábitos de vida saludable.

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: “Toca el balón”. (Se crean dos grupos con el mismo número de participantes de manera aleatoria, se divide el espacio en dos mitades, de manera que cada equipo tenga su propio espacio. Los jugadores de cada equipo intentarán hacerse con la posesión del balón y llevarlo a su propio campo. Si un jugador es interceptado por un rival en el campo ajeno, deberá tocar el balón del equipo contrario para no ser eliminado). Posteriormente se formará un círculo y se lanzará una pelota entre todos los participantes, quien reciba la pelota deberá responder la pregunta ¿Qué hábitos dificultan mi aprendizaje en general?

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: El grupo se organizará por parejas o tríos de acuerdo con la cantidad de balones, posteriormente se deberán hacer pases entre sí (a una distancia de 2 metros). Utilizando primero el pie más hábil y luego el otro. 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 ampliara la distancia para los pases y la superficie de contacto para el golpeo. 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 jugar bolos con balón de futbol y golpeando el mismo con el pie.

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.