**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: | 2023-10-18 | 4. HORA: | Miercoles,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 45 |
| 7. LOCALIDAD: | Usme | 8. Nº DE SEMANA: | 23 |
| 8. ZONA: | 6 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Fortalezco mi coordinación viso pédica.

**COGNITIVA :**
Reconozco la importancia de la conducción de balón con ambos pies.

**PSICOSOCIAL :**
Reflexiono acerca de la importancia de adquirir hábitos de vida saludable.

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

**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: “ladrón de balones”. Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitad, cuando un participante sea tocado por quien conduce el balón, este deberá quedar fuera del espacio demarcado en una hilera, cada vez que el balón salga del espacio demarcado, uno de los jugadores previamente eliminados podrá reingresar al juego. Posteriormente se formará un círculo y se lanzará una pelota entre todos los participantes, quien reciba la pelota deberá responder la pregunta ¿Qué hábitos benefician 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: Se organizará 4 grupos, se harán carreras en velocidad, llevando el balón con los pies y de manera alternada (Pie izquierdo y derecho). 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. Usando de manera alternada ambos pies para realizar el pase o remate a gol. 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 con registro de tiempo en 40 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.a. Retroalimentación 05 minutos aprox. Tiempo total aproximado para la fase final: 20 minutos.