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:	2024-02-14	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro las distintas posibilidades de movimiento y las enfoco hacia el fútbol.

COGNITIVA :
Identifico normas de convivencia en el centro de interés de fútbol.

PSICOSOCIAL :
Reflexiono sobre como el futbol lleva implícito el derecho a la libre expresión y participación.

LUDICA :
Exploro diversas formas jugadas en la práctica deportiva para mejorar mis habilidades de desplazamiento.

TEMA :
Habilidades de desplazamiento.

SUBTEMAS :
Las normas.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos y balones.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
a. Saludo: De acuerdo con los lineamientos entregados se realizará saludo y bienvenida a los participantes (Nombre programa-cuidados general 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: Inicialmente se realizará movimiento articular desde los pies a la cabeza y posteriormente se realizará el juego “MUÉVETE”, el cual consistirá en realizar desplazamientos libremente por el espacio en velocidad media-baja realizando cambios de velocidad y de dirección.

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

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
a. Actividad 1: Utilizando platillos y conos, se organizará un circuito de obstáculos que contará con una zona de salida y una de llegada en línea recta. Los elementos se ubicarán en forma de zigzag y se realizarán recorridos ida y vuelta, incrementando progresivamente la velocidad (caminar, trotar y correr), se realizarán 8 trayectos en total por cada intensidad, los primeros 4 en forma recta y los demás haciendo desplazamiento en zigzag. 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 misma dinámica de la actividad anterior se realizará la misma cantidad de trayectos, sin embargo, para el trayecto de regreso se deberá transportar el balón. 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 una 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 primera fase: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
a. Reto: Se les retará a los niños a golpear el balón con la mayor precisión posible al intentar tumbar o golpear elemento colocados a distintas distancias.

TIEMPO
a. Reto: 10 minutos aprox. Tiempo total aproximado para la primera fase: 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 primera fase: 20 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA AURORA			Nombre Instructor: JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ	
2. Fecha:	2024-02-14	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1022960588	JAROLD ESTIVEN LEON	Asistio
1073820149	JHAN CARLOS OVIEDO	Asistio
1022995083	EMILY NICOL ARIAS	Asistio
1140925706	VALENTINA CARDENAS	Asistio
1140925284	ALLISSON ESPITIA	Asistio
1048940884	LUIS ANTONIO GELIS	Asistio
1022997077	KEVIN ANDRES MEDINA	Asistio
1043850544	BRIDIT CHIRELI OROZCO	No asistio
N37664263495	PABLO ALEJANDRO PEREZ	No asistio
1189713561	CRISTIAN SMITH RUBIANO	No asistio
N37664590745	JAXGREIBER ISAI JAIMES	Asistio