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:	2024-05-02	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalezco mi control postural en situaciones de carrera.

COGNITIVA :
Identifico las superficies de contacto del pie y las combino para realizar control y pase.

PSICOSOCIAL :
Reflexiono acerca del dialogo entre los participantes del centro de interés para mejorar la convivencia.

LUDICA :
A partir de la práctica de distintas formas jugadas reconozco la importancia de la participación.

TEMA :
El control postural.

SUBTEMAS :
Superficies de contacto.

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: “El hombre sombra”. (Los jugadores se dividen en parejas. Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zigzag, pararse de pronto...). El compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos de su compañero, intentando no separarse de su lado. Poco a poco iremos cambiando las posiciones, es decir, en lugar de correr detrás iremos introduciendo otras posiciones: delante, a la derecha, a la izquierda). Posteriormente se formará un círculo y se lanzará una pelota entre todos los participantes, quien reciba la pelota deberá responder la pregunta ¿Cuál es el tema favorito para dialogar dentro del centro de interés?

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 el grupo por parejas de acuerdo con la cantidad de participantes, posteriormente se ubicarán de frente y a una distancia de 1 metro, cada pareja deberá tener un balón, uno de los integrantes de cada pareja lanzará el balón hacia su compañero para que este lo golpee con dos superficies del pie de manera continua. Luego cambiaran de rol. 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 ubicarán dos o más compañeros de acuerdo con la cantidad de material disponible y realizarán ejercicios de control de balón y pase corto alternando entre las superficies del pie. 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 la mayor cantidad de pases alternando las superficies de contacto y a un solo toque.

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.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA AURORA			Nombre Instructor: JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ	
2. Fecha:	2024-05-02	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1022978839	JUAN JOSE HERRERA	Asistio
1024532156	NICOLAS UCHUVO	No asistio
1022977479	DEIBY ALEJANDRO PENAGOS	Asistio
1028788294	DUVAN SANTIAGO SAENZ	Asistio
1022989865	SERGIO ANDRES SANTOS	Asistio
1022963321	JHOSTIN ALEXANDER RODRIGUEZ	No asistio
1140923588	JOSE ALEJANDRO RODRIGUEZ	No asistio
1074813547	DEIBI ANDRES ROMERO	Asistio
1034299898	MANUEL ALEXSANDER GALINDO	Asistio
1010208455	SERGIO DAVID ROLDAN	Asistio
1140924215	MARIA CAMILA ARISMENDI	Asistio
1014483757	JULIAN ALEJANDRO SANCHEZ	Asistio
1101881529	OSCAR DAVID CHIQUILLO	Asistio
1140918825	MARLA SAHIANA CHAVARRO	No asistio
1140921115	DAVID SANTIAGO BARRIENTOS	Asistio
1022979263	YOSMAR STIVEN RESTREPO	Asistio
1022977562	ALEJANDRO RUIZ	Asistio
1140922692	DAVID ESTEBAN BEDOYA	Asistio
1140922760	ANDRES DAVID CAICEDO	Asistio
1140921232	QUEVIN MAURICIO MONSALVE	Asistio
1011106034	JOEL MATHIAS DUEÑAS	Asistio
1012390988	IBAN JESIT GIL	Asistio
1023010169	CAREN JIMENA JIMENEZ	Asistio
1027532048	KEVIN ANDRES OSORIO	Asistio
1140923848	SANTIAGO LANDAZURI	Asistio