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:	2024-05-21	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Apropio conceptos relacionados con mi esquema corporal y la lateralidad.

COGNITIVA :
Utilizo las superficies de contacto del fútbol para controlar y pasar el balón.

PSICOSOCIAL :
Reflexiono acerca de la importancia de fortalecer mis capacidades mentales a través del deporte, haciendo énfasis en la concentración y atención.

LUDICA :
Reconozco la práctica de las actividades lúdicas como un hábito de vida saludable

TEMA :
Superficies de contacto.

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: “Pato, pato, ganso”. (se formará un círculo en donde todos deberán estar sentados, uno de los participantes deber trotar alrededor del mismo tocando la cabeza de cada uno de sus compañeros hasta que decida seleccionar a uno para iniciar una competencia por el espacio). Posteriormente se formará un círculo y se lanzará una pelota entre todos los participantes, quien reciba la pelota deberá responder la pregunta ¿Por qué es importante la atención durante el juego?

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: Los participantes se organizarán en dos hileras ubicadas en la línea media del campo y frente a la portería, posteriormente realizarán remates a gol usando la pierna menos hábil. 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 desplazamientos en conducción de balón, realizando cambios de ritmo y finalizando con remate a portería haciendo uso del pie menos hábil. 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 posible de dominadas con el pie menos hábil.

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.