**JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA**

**CENTRO DE INTERÉS FÚTBOL**

**MALLA CURRICULAR CICLO 3**

## EXPLORACIÓN

**OBJETIVO GENERAL**

Reconocer fortalezas y limitaciones en la exploración de movimientos técnicos dentro del centro de interés de fútbol a través de ejercicios técnicos individuales.

**TIEMPO**

**DIMENSION PSICOSOCIAL**

| | |
|---|---|
| DIMENSIÓN MOTRIZ | Realizo ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés manejando mis segmentos corporales de forma global y segmentaria. |
| DIMENSIÓN LÚDICA | Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés. |
| DIMENSIÓN COGNITIVA | Exploro técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar mis emociones en situaciones de juego y competencia. |

| SEMANA | CLASE Nº | PERSONAL | FAMILIAR | SOCIAL | CONCEPTUAL | CONTENIDO | TEMA | DESEMPEÑOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Durante el periodo del mes realizaré mínimo tres pequeños conversatorios como una forma de recordar el tema de los NNJA como sujetos de derechos trabajado el año anterior. | Los primeros quince días del mes invitaré a un familiar de alguno de los niños/niñas para que nos relate cómo su familia motivaba su actividad deportiva y que programas deportivos se ofertaban en su época. | Los primeros quince días del mes proyectaré un video de como en el fútbol formativo los derechos de algún o algunos jugadores se vieron vulnerados y generaré una conversación con los NNAJ | De manera individual cada NNAJ desarrollara un BREVE ESCRITO desde la experiencia personal o de algún familiar menor de edad cercano, donde ejercieron sus DERECHOS como sujetos partícipes en la sociedad. | Reconocer la importancia de los valores, las normas y acuerdos para el desarrollo de las sesiones. | Identifico la importancia de los accesorios y equipamiento para la sesión | Identifico los elementos de Bio-seeuridad por medio del uso de los mismo durante la sesión y reconozco su importancia. |
| | | | | | | | | Reconozco los elementos propios del deporte, la indumentaria y accesorios a utilizar. |
| | | | | | | | | Distingo una variedad de ejercicios, y movimientos precisos para la fase de calentamiento y la recuperación del cuerpo. |
| | 2 | | | | | Identificar las CAPACIDADES COORDINATIVAS en el fútbol y el trabajo en equipo. | Repaso de SUPERFICIES DE CONTACTO y fortalezco mi TREN INFERIOR. | Identifico la importancia del espacio o escenario donde desarrollo las actividades de la sesión. |
| | | | | | | | | Trabajo mi Control y Dominio de pelota con ambas piernas. en ejercicios con balón a ras de suelo y a media altura. |
| | | | | | | | | Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos. |
| | | | | | | | | Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de los ejercicios planteados. |
| | | | | | | | | Reconozco la importancia del trabajo en equipo y la discuto con mis pares de manera empática. |
| 2 | 3 | | | | | Conocer algunos FUNDAMENTOS DE DEFENSA generando evolución en sus | Practico fundamentos defensivos individuales | Reconozco que es el lueeo posicional por medio de ejercicios y explicaciones impartidos por mi formador. |
| | | | | | | | | Conozco la manera correcta de ubicarme de manera perfilada al balón al momento de un marcaje. |
| | | | | | | | | Investigo que es Marcación por zonas y lo comparto con mis pares y formadores. |
| | | | | | | | | Infiero que decisión tomar en situaciones defensivas específicas del juego planteadas por mi formador. |
| | 4 | | | | | Conocer algunos FUNDAMENTOS DE ATAQUE generando evolución en sus | Practico fundamentos De ataque individuales | Conozco la importancia del pase. el control de balón en fase ofensiva. |
| | | | | | | | | Mejoro mi postura corporal y mi posición de ataque en ejercicios planteados por el formador. |
| | | | | | | | | Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de remates al arco. |
| | | | | | | | | Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones a lo planteado por mi formador. |
| 3 | 5 | | | | | Reconocer sus CAPACIDADES COORDINATIVAS y expresa emociones de manera empática con | Mejoro mi Coordinación Especial | Trabajo mi agilidad por medio de pre deportivos y ejercicios propuestos. |
| | | | | | | | | Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico. |
| | | | | | | | | Por medio de retos reconozco mi equilibrio y postura corporal. |
| | | | | | | | | Distingo una variedad de ejercicios. y movimientos precisos para la fase de calentamiento. |
| | 6 | | | | | Conocer las maneras de interceptar y anticipar el balón aéreo. | Trabajo mi técnica de cabeceo y despeje de balón | Investigo que es juego Posicional por medio de los diferentes recursos tecnológicos y los pongo en conocimiento de mis pares y formador. |
| | | | | | | | | Conozco y trabajo mi técnica de rechazo y cabeceo por medio de ejercicios específicos. |
| | | | | | | | | Selecciono la técnica adecuada para realizar una anticipación y/o una interceptación aérea. |
| | | | | | | | | Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del lueeo planteadas por mi formador. |
| 4 | 7 | | | | | Identificar los fundamentos técnicos básicos del fútbol e interactúo con mis compañeros y | APRENDO LA REGLAMENTACION DEL FÚTBOL | Investigo las REGLAS GENERALES (ELEMENTOS)del fútbol formativo. |
| | | | | | | | | Reconozco las NORMAS BASICAS del juego. |
| | | | | | | | | Indago y exploro los diferentes TIPOS DE SAQUES. |
| | | | | | | | | Exploro las primeras reelas que rigen el fútbol federado. |
| | 8 | | | | | Distinguir los fundamentos de ataque y los expresa de manera óptima con sus compañeros. | Identifico la importancia de la conducción, el pase y la movilidad en fase ofensiva. | Mejoro la precisión en mis pases por medio de ejercicios de precisión. |
| | | | | | | | | Trabajo mi técnica de conducción en velocidad a través de ejercicios propuestos. |
| | | | | | | | | Investigo que es una progresión y que es amplitud. |
| | | | | | | | | Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego. |
| 5 | 9 | Durante el periodo del mes realizare mínimo 3 actividades recreativas que se asocien al tema de los NNJA como sujetos de derechos trabajado el año anterior. | Los primeros quince días del mes se va a realizar una actividad para el familiar y el niño donde me cuente que importancia tiene el deporte en sus vidas y como afecta su núcleo familiar. | Los primero quince días del mes mostraré un video donde visualice los derechos de los deportistas cuando eran niños , de como se vieron vulnerados y como influyo esto en su carrera profesional y generare una conversación con los NNAJ. | De manera individual cada NNAJ va a desarrollar un ENSAYO desde su experiencia personal , donde ejercieron sus DERECHOS como sujetos partícipes en la sociedad y luego sustentar sus ensayos ante sus compañeros. | Reconocer los diferentes posicionamientos del futbol. | Aprendo la importancia de las posiciones de la cancha de los jugadores teniendo en cuenta sus características físicas y técnicas. | Investigo las diferentes posiciones de la cancha que hay durante un partido. |
| | | | | | | | | Conozco las diferentes formaciones que hay en el futbol 4-3-2-1. |
| | | | | | | | | Distingo las diferentes posiciones de los jugadores. |
| | | | | | | | | identifico todas las estrategias y reemplazos que se pueedan sin importar las condiciones técnicas del jugador |
| | 10 | | | | | Distinguir las diferentes maneras del sistema defensivo y sus tácticas. | Repaso las diferentes tácticas que hay para defender en una situación de juego real. | Investigo las distintas principios defensivos |
| | | | | | | | | Conozco las diferentes ejercicios que hay para aprender a defender en el futbol |
| | | | | | | | | indago los diferentes principios defensivos que hay |
| | | | | | | | | Reconozco los conceptos de MARCAJE Y ANTICIPACION en el futbol formativo |
| 6 | 11 | | | | | Conocer las diferentes acciones de juego de balón parado en una situación de juego real | Aprendo las diferentes categorías de juego de balón parado. | identifico las diferentes jugadas de balón parado por medio de ejercicios específicos |
| | | | | | | | | Distingo las diferentes formas de acción de balón parado TIRO DE ESQUINA , SAQUE DE BANDA , TIRO LIBRE |
| | | | | | | | | Trabajo mi técnica a través de las diferentes acción de balón parado |
| | | | | | | | | Selecciono la técnica adecuada para realizar un tiro de esquina o tiro libre con barrera |
| | 12 | | | | | Conocer las maneras de rematar el balón. | Trabajo mi técnica de remate de balón. | Investigo la importancia del remate en el futbol |
| | | | | | | | | Selecciono la técnica adecuada para realizar el remate |
| | | | | | | | | Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego planteadas por mi formador. |
| | | | | | | | | Conozco y trabajo mi técnica de remate mediante ejercicios específicos . |
| 7 | 13 | | | | | Reconocer la aplicación de las resistencias físicas ejercidas en el futbol. | Identifico ejercicios de Resistencia Aeróbica y Anaeróbica en el futbol. | Investigo la importancia de los ejercicios de resistencia Aeróbica - Anaeróbica aplicados en el futbol. |
| | | | | | | | | Selecciono ejercicios de Resistencia aeróbica y anaeróbica aplicados en el futbol. |
| | | | | | | | | Decido en cuales acciones de un entrenamiento o partido usar la resistencia anaeróbica o aeróbica. |
| | | | | | | | | Conozco y mantengo ejercicios con aplicaciones de resistencia para el desarrollo de la capacidad física. |
| | 14 | | | | | Comprender la aplicación de las Velocidades físicas ejercidas en el futbol. | Realizo ejercicios de velocidad lineal y no lineal en el futbol | Investigo la importancia de los ejercicios de la velocidad lineal y no lineal aplicados en el futbol. |
| | | | | | | | | Selecciono ejercicios de velocidad aplicados en el futbol. |
| | | | | | | | | Decido en cuales acciones de un entrenamiento o partido usar la Velocidad lineal o no lineal. |
| | | | | | | | | Conozco y mantengo ejercicios con aplicaciones de Velocidad para el desarrollo de la capacidad física. |
| 8 | 15 | | | | | Identificar las aplicaciones de la resistencia y velocidad en el futbol | Defino en cuales posiciones del campo de juego se manifiestan la velocidad y la resistencia. | Investigo cuales son las características físicas de las diferentes posiciones del campo de futbol. |
| | | | | | | | | Selecciono ejercicios de resistencia y velocidad según mi posición en el campo de juego. |
| | | | | | | | | Decido en cuales acciones de un entrenamiento o partido usar la resistencia o la velocidad. |
| | | | | | | | | Conozco y mantengo ejercicios con aplicaciones de resistencia y velocidad para el desarrollo de la capacidad física de la posición que ocupo. |
| | 16 | | | | | Entender los momentos de transiciones tácticas en el futbol. | Preciso los momentos de transiciones de defensa - ataque y de ataque - defensa. | Investigo cuales son los momentos de transición que se dan en el fútbol. |
| | | | | | | | | Selecciono ejercicios de transición de defensa - ataque y de ataque - defensa. |
| | | | | | | | | Decido en cuales acciones de un entrenamiento o partido oosicionarme de acuerdo a la transición del momento. |
| | | | | | | | | Conozco y aolico funciones oosicionales para loerar transiciones de defensa - ataoue y de ataoue -defensa-. |
| 9 | 17 | Hacemos énfasis en que todos tenemos derechos (participacion,salud, recreacion,nombre,nacionalidad) | Invitamos a las familias a participar de las actividades propuestas por el C.I. de futbol y de igual manera hacerlos partícipes que también son sujetos de derecho. | Fomentar los valores ciudadanos (tolerancia, respeto) por medio de la practica de las actividades propuestas por el C.I. de futbol | Proponemos situaciones de nuestra vida cotidiana, para poner en practica los valores ciudadanos trabajados durante las sesiones. | Conocer la reglamentación e identificar situaciones defensivas | Identifico el reglamento y su aplicación en el contexto real | Exploro sus emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro |
| | | | | | | | | Identifico sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras). |
| | | | | | | | | Experimento una variedad de ejercicios. y movimientos precisos para para la fase de calentamiento y la recuperación del cuerpo |
| | | | | | | | | Entiendo que aprendemos a diferentes ritmos y respeta a sus compañeros de clase |
| | 18 | | | | | Reconocer los fundamentos de principios defensivos | Reconozco mis posibilidades de movimiento en situaciones nuevas del juego | Experimento una variedad de ejercicios. y movimientos precisos para para la fase defensiva |
| | | | | | | | | Exploro por medio de diferentes juegos y ejercicios la cobertura |
| | | | | | | | | identifico el momento para realizar un quite de balón por medio de situaciones reales de juego |
| | | | | | | | | Experimento los tipos de carea por medio de lueeos y elercicios con y sin balón |
| 10 | 19 | | | | | Explorar mis destrezas en diferentes capacidades coordinativas | Identifico diferentes manifestaciones de la coordinación | exploro diferentes ejercicios para identificar el Equilibrio Ritmo Diferenciacion Orientacion |
| | | | | | | | | identifico las cualidades opsitivas para el Liderazgo y respeto |
| | | | | | | | | Respeto y excelencia como elementos propios del deporte para interactuar con los demás. valorando sus opiniones y diferencias. |
| | | | | | | | | Experimento el valor de la Solidaridad por medio de juegos y acciones reales de juego. |
| | 20 | | | | | Reconocer los principales principios ofensivos en estructuras simples del | Me divierto y aprendo mediante ejercicios con situaciones reales del juego | Exploro por medio de lueeos y el Pase y los cambios Posicionales |
| | | | | | | | | exploro por medio de lueeos y ejercicios de fundamentación técnica la Conducción |
| | | | | | | | | identifico por medio de ejercicios de remate las diferentes superficies de contacto para Rematar a la portería |
| | | | | | | | | exploro la Progresión y organización de campo a través de situaciones reales de juego |

## APROPIACIÓN

**OBJETIVO GENERAL**

Afianzar capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos propuestos por el formador a través de retroalimentación y repeticiones.

| | |
|---|---|
| DIMENSIÓN MOTRIZ | Ejecuto y desarrollo acciones para mejorar la velocidad,coordinacion,resistencia,flexibilidad y esquema corporal. |

| TIEMPO | | DIMENSION PSICOSOCIAL | | | | DIMENSIÓN LÚDICA | Vivencio momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés. | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | DIMENSIÓN COGNITIVA | Determino mis habilidades, destrezas y me esfuerzo por conseguir o alcanzar objetivos y tareas asignadas. | |
| **SEMANA** | **CLASE Nº** | **PERSONAL** | **FAMILIAR** | **SOCIAL** | **CONCEPTUAL** | **CONTENIDO** | **TEMA** | **DESEMPEÑOS** |
| 11 | 21 | | | | | Mejorar mis capacidades condicionales desde la velocidad | Trabajo y domino los diferentes tipos de velocidad | Apropio por medio de ejercicios individuales y colectivos su velocidad de ejecución gestual<br>Aplico la velocidad de reacción por medio de ejercicios de fundamentación técnica individual<br>Comprendo que su velocidad de aceleración contribuye para un mejor desempeño colectivo<br>Aplico su velocidad máxima en situaciones reales de juego |
| | 22 | | | | | Identificar diferentes conceptos defensivos | Examino mis posturas corporales defensivas en situaciones reales de juego | Analizo y ejecuto la posición básica defensiva (perfilación), por medio de juegos y ejercicios de fundamentación técnica.<br>Aplico los fundamentos de defensa y ataque en el 1 CONTRA 1 a través de situaciones reales d e juego<br>Aplico los diferentes fundamentos para realizar de forma eficiente los duelos y las coberturas<br>Deduzco por medio de ejercicios y juegos con balón y sin balón el principio de la anticipación |
| 12 | 23 | | | | | Examinar mi capacidad de interpretación en situaciones ofensivas | Mejoro mi capacidad ofensiva mediante ejercicios de pases en diferentes situaciones | Exploro por medio de juegos y ejercicios individuales el pase de cabeza<br>Aplico el pase con borde interno por medio del juego y situaciones reales de juego.<br>Ejecuto el pase con borde interno a través de ejercicios de fundamentación técnica y situaciones reales d e juego<br>Ejecuto el pase con empeine a través de ejercicios de fundamentación técnica y situaciones reales d e juego |
| | 24 | | | | | Reconocer los principales principios ofensivos en estructuras simples del juego | Identifico las situaciones ofensivas del juego | Analizo por medio de situaciones reales de juego las transiciones defensa ataque<br>Comprendo por medio de ejercicios con balón la importancia de la tenencia y posesión del elemento<br>Deduzco los momentos en los cuales se hacen necesarios los cambios de orientación<br>Aplico por medio del juego 7 vs 7 los elementos para realizar las rupturas de ataque. |
| 13 | 25 | Hacemos énfasis en que todos tenemos derechos (participacion,salud, recreacion,nombre,nacionalidad) | Realizamos la invitación a los padres de familia y al mismo formador a que nos cuenten como era el deporte en su época y si habían programas de orden deportivo. | Fomentar los valores ciudadanos (honestidad, solidaridad) por medio de la practica de las actividades propuestas por el C.I. de futbol | Invitamos a las familias a participar de las actividades propuestas por el C.I. de futbol y que nos cuenten una situación personal o familiar donde ejercieron sus derechos. | Reconocer las habilidades coordinativas | Mejoro mi capacidad de ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica. | Controlo diferentes movimientos corporales entre brazos y piernas, que permitan unir diferentes habilidades motrices.<br>Realizo movimientos rápidos y breves, en respuesta a señales auditivas o visuales.<br>Aplico la fuerza apropiada en el momento de realizar un pase corto y pase largo.<br>Controlo el movimiento del cuerpo orientado en el espacio y el tiempo con relación al balón y terreno de juego. |
| | 26 | | | | | Explorar diversas actividades lúdicas enfocadas hacia el juego | Me divierto y aprendo mediante ejercicios con situaciones reales del juego | Identifico las diferentes situaciones de juego defensivo y ofensivo en los duelos (1 vs 1 – 2 vs 2 etc.)<br>Identifico y aplico recursos, individuales y colectivos para facilitar la acción del gol.<br>Investigo los principios técnicos – tácticos, para mejorar la velocidad y precisión en la circulación del balón.<br>Aplico por medio del fútbol tenis diferentes fundamentos técnicos. |
| 14 | 27 | | | | | Realizar una aproximación hacia los fundamentos técnicos | Identifico las diferentes superficies de contacto en el momento de rematar. | Investigo la técnica de remate con la cabeza y la importancia de su ejecución en el juego.<br>Reconozco y ejecuto la técnica de remate con el empeine a través de ejercicios con situaciones reales de juego.<br>Ejecuto remate con borde interno a puntos fijos, con fuerza y precisión.<br>Reconozco y ejecuto la técnica de remate con el borde externo a través de ejercicios con situaciones reales de juego. |
| | 28 | | | | | Fortalecer los conceptos técnicos del fútbol | Mejoro mi capacidad defensiva en los movimientos colectivos. | Identifico los elementos tácticos defensivos que pueden relacionarse con el pressing.<br>Comprendo por medio de ejercicios con balón, la importancia de los componentes tácticos defensivos.<br>Investigo la posición de los iuadores de un equipo en el terreno de iuego. con sus movimientos defensivos.<br>Reconozco y ejecuto las basculaciones defensivas, a través de ejercicios ,con situaciones reales de juego. |
| 15 | 29 | | | | | Desarrollar ejercicios relacionados con la coordinación especial | Mejoro mi capacidad para hacer cambios de dirección en el menor tiempo posible. | Ejecuto ejercicios de Sprint en línea recta por medio de carreras cortas.<br>Ejecuto ejercicios de agilidad para cambios de dirección o posición, en el menor tiempo posible.<br>Ejecuta acciones motrices por medio de ejercicios donde dosifique la fuerza aplicada al balón.<br>Realizo ejercicios de skipping de manera dinámica y forma alterna, con desplazamiento lateral sobre aros. |
| | 30 | | | | | Reconocer conceptos tácticos en fase ofensiva | Reconozco los movimientos tácticos en situaciones de juego ofensivo. | Identifico los elementos tácticos ofensivos de desmarque de ruptura a través de acciones de juego real.<br>Realizo ejercicios de pase en situación de juego real, con acciones colectivas en amplitud de ataque.<br>Interpreto y ejecuto situaciones de iuego. de inferioridad numérica a través de tares de posición de balón.<br>Reconozco y ejecuto ejercicios de juego directo, con llegada exterior y centros laterales, con un ligero aumento de la velocidad. |
| 16 | 31 | | | | | Identificar fundamentos técnicos para el control del balón | Identifico los tipos de control de balón. | Reconozco y ejecuto la técnica de control con la planta del pie, a través de ejercicios de fundamentación técnica.<br>Ejecuto la técnica de control con el borde interno, para orientar y pasar a un toque, por medio de ejercicios en situaciones de juego real.<br>Identifico la técnica de control con el empeine, para orientar y pasar el balón a un toque por medio de ejercicios.<br>Reconozco y ejecuto la técnica de control con el borde externo, a través de ejercicios de fundamentación técnica. |
| | 32 | | | | | Mejorar la técnica de control de balón | Identifico los tipos de control de balón en relación a las fases tácticas de juego. | Identifico la técnica de control con el muslo, como recurso para acomodar el balón y rematar por medio de ejercicios.<br>Reconozco y ejecuto la técnica de control con el pecho, a través de ejercicios de fundamentación técnica.<br>Aprovio por medio de ejercicios la técnica de cabeceo.<br>Ejecuto ejercicios de control orientado, logrando controlar el balón y orientándolo al lugar que deseo. |
| 17 | 33 | **Expongo razones y escucho las posiciones de los demás miembros de mi casa y realizo unas diapositivas en PowerPoint** | **Identifica habilidades para manejar pacífica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva en todos los espacios dentro de mi hogar en donde vamos a construir un cuento corto dando aportes cada uno.** | **Construyo relaciones pacíficas que contribuyen a una mejor relación con los demás Personas a mi alrededor en donde se realizara un conversatorio formativo y participativo.** | **Reconozco algunos mecanismos para enfrentar los conflictos que suelen pasar en la familia de acuerdo a ellos vamos a realizar un dibujo en donde expreso lo anterior.** | Reconocer las diferentes capacidades coordinativas. | Realizo ejercicios de coordinación básica. | Aplico la capacidad de orientación para realizar los ejercicios del centro de interés de futbol.<br>Comprendo que es la coordinación seamentaria y la aplico en diferentes ejercicios.<br>Comprendo mi capacidad de adaptación para los esfuerzos realizados.<br>Aplico el equilibrio en la realización de actividades propias del centro de interés. |
| | 34 | | | | | Identificar las capacidades condicionales. | Reconozco la flexibilidad como capacidad condicional. | Realizo diferentes ejercicios de movilidad articular aplicados al centro de interés.<br>Diferencio que es la flexibilidad y la elasticidad.<br>Ejecuto diferentes ejercicios de flexibilidad activa.<br>Aplico la flexibilidad asistida por medio de ejercicios cooperativos. |
| 18 | 35 | | | | | Identificar las capacidades condicionales. | Reconozco la importancia de la resistencia como capacidad condicional. | Aplico la resistencia a la velocidad en los ejercicios propios del centro de interés.<br>Ejecuto ejercicios en los que se involucre la fuerza a la resistencia.<br>Identifico las características de la resistencia aeróbica y la aplico en los ejercicios planteados.<br>Identifico las características de la resistencia anaeróbica y la aplico a los ejercicios planteados según corresponda. |
| | 36 | | | | | Comprender que es esquema corporal. | Reconozco mi imagen corporal. | Realizo ejercicios de lateralidad aplicadas al centro de interés.<br>Desarrollo mi ubicación temporespacial teniendo en cuenta el campo de juego.<br>Ejecuto ejercicios de lateralidad invertida.<br>Manejo los dos perfiles en la realización de ejercicios propios del centro de interés. |
| 19 | 37 | | | | | Comprender los fundamentos técnicos del centro de interés. | Comprendo las características del portero. | Realizo ejercicios de técnica de agarre.<br>Ejecuto diferentes desplazamientos para mejorar mi ubicación temporespacial.<br>Realizo ejercicios de saltar y atrapar balón a diferentes distancias y alturas.<br>Analizo las posibilidades de movimiento del portero y sus características con respecto a las diferentes posiciones. |
| | 38 | | | | | Identificar las capacidades condicionales. | Reconozco la importancia de la fuerza como capacidad condicional. | Realizo ejercicios de fuerza que permitan mejorar la capacidad física individual.<br>Ejecuto ejercicios en los que se involucre la fuerza a la resistencia.<br>Aplico la fuerza explosiva a los ejercicios propios del centro de interés.<br>Realizo diferentes ejercicios de saltabilidad. |
| 20 | 39 | | | | | Comprender los fundamentos técnicos del centro de interés. | Experimento la conducción de balón como fundamento técnico del centro de interés. | Reconozco las diferentes superficies de contacto aplicadas a la conducción de balón.<br>Ejecuto ejercicios de conducción de balón con el borde interno, externo empeine y planta del pie para mejorar la técnica individual.<br>Realizo ejercicios de conducción de balón en zigzag y estalon con diferentes dificultades.<br>Aplico la visión periférica en la conducción de balón. |
| | 40 | | | | | Conocer la reglamentación del futbol. | Identifico los tipos de saques. | Reconozco las características del saque de banda y ejecuto diferentes ejercicios para mejorar la técnica.<br>Identifico las características del fuera de juego.<br>Identifico las características del penalti y ejecuto ejercicios para mejorar la técnica individual.<br>Aplico los conocimientos aprendidos en el momento de la practica deportiva. |
| **DOMINIO** | | | | | | | | |
| **OBJETIVO GENERAL** | | | | | | Dominar las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales. | | |
| TIEMPO | | DIMENSION PSICOSOCIAL | | | | DIMENSIÓN MOTRIZ | Desarrollo desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según mi posición de juego. | |
| | | | | | | DIMENSIÓN LÚDICA | Tomo el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares. | |
| | | | | | | DIMENSIÓN COGNITIVA | Interpreto según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las clases. | |
| **SEMANA** | **CLASE Nº** | **PERSONAL** | **FAMILIAR** | **SOCIAL** | **CONCEPTUAL** | **CONTENIDO** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
| 21 | 41 | Expongo el desarrollo de las cualidades motrices, habilidades técnicas y capacidades humanas, orientadas desde la práctica | Desarrollo hábitos saludables y valores esenciales para la vida moderna como la disciplina, la voluntad, el deseo permanente de | Fortalezco mi proceso Socio-afectivo (proceso natural de socialización del niño), aportando a la formación integral | Comprendo el desarrollo de las habilidades básicas, conductas motrices, y el incremento del potencial motor, no solo en función del | Dominar las Capacidades Físicas Coordinativas - Controles de balón - Hábitos de disciplina | Mejoro mi equilibrio y coordinación con y sin elemento y trabajo Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación. | Identifico acciones motrices generales que me dan herramientas en el manejo de la pelota y en el desarrollo del juego.<br>Elaboro situaciones de juego en ataque haciéndome a la pelota correctamente.<br>Irradio entusiasmo en el desarrollo de cada una de las actividades de la clase.<br>Entiendo y aplico las normas básicas. establecidas por el profesor para el buen funcionamiento del eruno. |
| | 42 | | | | | Enfocar las Capacidades Físicas Coordinativas - | Manejo del espacio tiempo y coordinación viso manual - Pases según potencia (distancia), intención (al pie o espacio) | Desarrollo acciones motrices generales que me dan herramientas en el manejo de la pelota y en el desarrollo del juego.<br>Domino las diferentes circunstancias de juego en ataque haciéndome a la pelota correctamente. |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 42 | desde la práctica deportiva, que impactan positivamente en la condición humana integral, como elemento vital en la educación y formación de los estudiantes participantes. | permitiendo de superación, la sana y leal competencia, incidiendo en el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes y la de su núcleo familiar. | formación integral. Utilizando situaciones reales de juego adaptadas a cada una de las fases de aprendizaje y etapas de desarrollo en las que se encuentre el estudiante buscando fomar en él, la autonomía y la creatividad con sus pares. | ajuste en función del deporte, también para el desempeño de las actividades cotidianas, esto a través de la aplicación de diversos métodos de entrenamiento, estilos de enseñanza y ambientes de aprendizaje. | Coordinativa - Desarrollo de Pases | sitgan. potencia (distancia), precisión (de pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura. - | Irradio entusiasmo en el desarrollo de cada una de las actividades de la clase. |
| | | | | | | | | Acepto las normas básicas, establecidas por el profesor para el buen funcionamiento del grupo. |
| 22 | 43 | | | | | Emplear zonas del pie y mejoro mi comunicación con mis pares. | Desarrollo acciones coordinadas y elaboradas según el juego Se como emplear las zonas del pie según la situación de juego (controlar, pasar y/o rematar). | Logro desarrollar diferentes tipos de acciones motrices relacionadas con una acción técnica. |
| | | | | | | | | interpreto según la acción de juego las herramientas técnicas adecuadas para resolver rápidamente. |
| | | | | | | | | Muestro interés y participo en los juegos individuales y colectivos propuestos. |
| | | | | | | | | Aplico la buena comunicación con los compañeros lo que permite mantener una armonia grupal pertinente. |
| | 44 | | | | | Ejecutar desplazamientos con balón y mejorar la comunicación | Me ubico en el espacio, mejoro mi técnica de carrera y perfilación corporal - Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos). - | Logro desarrollar diferentes tipos de acciones motrices relacionadas con una acción técnica. |
| | | | | | | | | interpreto según la acción de juego las herramientas técnicas adecuadas para resolver rápidamente. |
| | | | | | | | | Me muestro participativo en los juegos individuales y colectivos propuestos. |
| | | | | | | | | Mejoro mi comunicación con los compañeros lo que permite mantener una armonia grupal pertinente. |
| 23 | 45 | | | | | Comprender el uso del balón con enfrentamiento. Mejoro el respeto por el deporte | Trabajo la hipertrofia con autocarga y mi estabilidad corporal ante el choque. - | Realizo acciones motrices complejas que le permiten superar adversarios y zonas en ataque. |
| | | | | | | | | Respondo a acciones en corto tiempo de manera eficiente y permito el dinamismo grupal durante el juego. |
| | | | | | | | | Muestro motivación y entrega en cada sesión de clase. |
| | | | | | | | | Respondo y actuó de manera correcta ante adversidades. |
| | 46 | | | | | Mejorar mi remate o golpe al balón. - Respeto | Desarrollo mi fuerza del tren inferior por medio de trabajo pliométrico y de autocarga. | Realizo acciones motrices complejas que me permiten superar adversarios y zonas en ataque. |
| | | | | | | | | Respondo a acciones en corto tiempo es eficiente y permito el dinamismo grupal durante el juego. |
| | | | | | | | | Muestro motivación y entrega en cada sesión de clase. |
| | | | | | | | | Respondo y actúo de manera correcta ante adversidades. |
| 24 | 47 | | | | | Desarrollar de manera adecuada la Perfilación en ataque y defensa. | Mejoro mi control propioceptivo con autocarga, desarrollo general de la fuerza y mi resistencia. | Ejecuto tareas físico técnicas de manera organizada y constante. |
| | | | | | | | | Desarrollo acciones dentro del campo en los ejercicios planteados. |
| | | | | | | | | Muestro actitud y ganas de cara a mejorar mis capacidades físicas y futbolísticas. |
| | | | | | | | | Implemento otras perspectivas frente al juego, a lo social y a lo interpersonal, para crear mi propio concepto y aportar al grupo. |
| | 48 | | | | | Ejecutar coberturas de manera eficaz. | Manejo el marcaje a distancia, los respaldos al compañero y las interceptaciones. -Construcción de saber colectivo a partir de la diferencia. | Desempeño tareas físico técnicas de manera organizada y constante. |
| | | | | | | | | Creo consciencia de mis acciones dentro del campo. |
| | | | | | | | | Muestro actitud y ganas de cara a mejorar sus capacidades físicas y futbolísticas. |
| | | | | | | | | Implemento otras perspectivas frente al juego, a lo social y a lo interpersonal, para crear mi propio concepto y aportar al grupo. |
| 25 | 49 | Durante los primeros quince días del mes los escolares desarrollaran un escrito por medio del cual describirán a su familia y que los hace únicos y diferentes a todas las familias. | Se llevara a cabo un conversatorio donde se resaltara la importancia de la familia en el deporte y se les preguntara a los NNAJ si realizan ejercicio con la familia. | Por medio de una representación grafica se les pedirá a los NNAJ que muestren como creen que debería ser la "familia ideal" en el contexto social que se esta viviendo. | Por medio de un juego de memoria se les recordara a los escolares la importancia de la familia en la formación escolar, humana y deportiva. | Apropiar la técnica de Pases y control de elemento al igual que los Hábitos de | Controlo el balón en situaciones de movimiento. (Control dirigido, control y pase, dominio de la técnica básica para entregar y recibir el elemento de juego) | Domino la técnica de la entrega del balón de manera oportuna y con la superficie de contacto adecuada por medio de los ejercicios planteadas. |
| | | | | | | | | Muestro avance en la técnica utilizada para recibir el balón con la superficie de contacto indicada para cada ejercicio de manera funcional. |
| | | | | | | | | Mejoro mi técnica de control y pase por medio de ejercicios dirigidos colectivos. |
| | | | | | | | | Controlo mis emociones y me comunico de manera asertiva con mis compañeros durante la sesión. |
| | 50 | | | | | Mejorar el desempeño en resistencia y desarrollar buenos hábitos de comunicación | Mejoro mi RESISTENCIA | Trabajo en mi condición física corporal por medio de ejercicios lúdicos. |
| | | | | | | | | Mejoro mi capacidad física aeróbica y el ritmo de crecimiento de mis avances a nivel de resistencia física por medio de ejercicios cardio vasculares. |
| | | | | | | | | Domino el respeto por el deporte y lo demuestro con mis buenas practicas durante la sesión. |
| | | | | | | | | Mejoro mi comunicación asertiva por medio de ejercicios en equipo. |
| 26 | 51 | | | | | Mejorar el desempeño en resistencia y desarrollar buenos hábitos de comunicación | Mejoro mi RESISTENCIA | Trabajo en mi condición física corporal por medio de ejercicios lúdicos. |
| | | | | | | | | Mejoro mi capacidad física aeróbica y el ritmo de crecimiento de mis avances a nivel de resistencia física por medio de ejercicios cardio vasculares. |
| | | | | | | | | Domino el respeto por el deporte y lo demuestro con mis buenas practicas durante la sesión. |
| | | | | | | | | Mejoro mi comunicación asertiva por medio de ejercicios en equipo. |
| | 52 | | | | | Aumentar el desempeño en ejercicios de resistencia | Mejoro mi FLEXIBILIDAD | Trabajo mi flexibilidad pasiva por medio de los ejercicios propuestos por el formador. |
| | | | | | | | | Identifico la forma de realizar los ejercicios de manera céfalo caudal según lo visto en las sesiones anteriores. |
| | | | | | | | | Aplico el respeto como principal fuente de desarrollo de la clase. |
| | | | | | | | | Determino si mi flexibilidad es significativamente diferente a la del inicio del año. |
| 27 | 53 | | | | | Mejorar el desempeño en velocidad y reacción a la vez que mejoro mi disciplina. | Aplico la técnica de carrera para desarrollar mi velocidad. | Domino los fundamentos específicos de reacción frente a situaciones en movimiento y en desplazamiento y lo demuestro en los ejercicios planteados. |
| | | | | | | | | Desarrollo movimientos de velocidad en desplazamiento en espacios determinados en ejercicios de definición. |
| | | | | | | | | Logro avanzar sobre mi cualidad física de velocidad de manera rápida y sostenida en ejercicios de dribling. |
| | | | | | | | | Desarrollo patrones de comportamiento y de disciplina en general durante la sesión. |
| | 54 | | | | | Aumentar el desempeño en fuerza aplicada y de la misma manera soy más tolerante ante la | Trabajo mi plano corporal y las diferentes modalidades de aplicar fuerza en desplazamientos y estáticos. | Mejoro mi resistencia a la fuerza por medio de los ejercicios propuestos en la sesión |
| | | | | | | | | Desarrollo ejercicios de fuerza explosiva aplicada al fútbol para mejorar mi fuerza. |
| | | | | | | | | Trabajo la fuerza isométrica y la comparo con mis compañeros de manera respetuosa. |
| | | | | | | | | Mejoro mis hábitos de tolerancia frente a situaciones propias de mi cotidianidad |
| 28 | 55 | | | | | Dominar el balón en diferentes situaciones del juego | Mejoro mi conducción y dribling | Domino la conducción con el balón de diferentes formas sin obstáculos. |
| | | | | | | | | Mejoro mi autoconfianza en la ejecución de la tarea motora propuesta por el formador. |
| | | | | | | | | Mejoro mi conducción con el balón con obstáculos y adversarios en espacio reducido y amplio en ejercicios de defensa y ataque. |
| | | | | | | | | Mantengo autoconfianza en el dominio del balón en ejercicios 1 vs 1 |
| | 56 | | | | | Dominar las capacidades físicas y coordinativas | Desarrollo diferentes tipos de desplazamientos en compañía del balón | Mejoro mi conducción del balón entre obstáculos sin interrupciones y de manera fluida |
| | | | | | | | | Domino e identifico las superficies de contacto con el balón a nivel del pie |
| | | | | | | | | Mejoro mi gesto técnico de acuerdo a mi capacidad y ayudo a mis compañeros a mejorar. |
| | | | | | | | | Mejoro mi conducción con el balón con obstáculos y adversarios en espacio reducido y amplio en ejercicios de defensa y ataque. |
| 29 | 57 | En estas ultimas dos semanas se realizara un juego donde se indagara respecto a la importancia de la familia en la vida de cada uno de los NNA | Se desarrollara una actividad lúdica o de cierre donde se les pedirá a los escolares que inviten a un familiar a que participe con ellos en esta actividad final. | Se desarrollara un conversatorio donde el NNA expresara como se sintió durante todas las sesiones en el año y se indagara acerca de la participación de la familia en el desarrollo de las sesiones de la Jornada Escolar Complementaria | Se elaborará un pequeño mural donde el NNA colocara lo que quiera por medio de un dibujo o palabras y que aborde la importancia de la familia y los valores que allí ha adquirido. | Mejorar la capacidad técnica con el balón | Mantengo el dominio del balón en espacio reducido | Conduzco el balón con obstáculos y adversarios en espacio reducido y amplio en ejercicios de ataque y defensa. |
| | | | | | | | | Aplico conceptos como regate, ruleta, bicicleta en los ejercicios planteados en la sesión |
| | | | | | | | | Trabajo de estructura 1 vs 1 donde evidencio mis fortalezas y falencias en el control del balón. |
| | | | | | | | | Realizo circuitos de dominio del balón con participación activa y me desenvuelvo de la mejor manera. |
| | 58 | | | | | Aumentar la capacidad de interacción grupal | Reconozco que el deporte de conjunto es una disciplina basada en el trabajo de equipo | Reconozco las reglas básicas para el desarrollo de la actividad propuesta por el formador. |
| | | | | | | | | Analizo y soy consciente del cuidado de mis semejantes y mi entorno en los ejercicios planteados. |
| | | | | | | | | Identifico y soy consiente que en disciplinas de conjunto el trabajo en equipo es prioridad |
| | | | | | | | | Mejoro mi cooperación en los ejercicios grupales, dando siempre lo mejor para mi equipo. |
| 30 | 59 | | | | | Mejorar las capacidades físicas de desempeño técnico | Realizo un manejo adecuado de las superficies de contacto para el control del balón. | Domino el balón y realizo amortiguación del balón con empeine en ejercicios de definición. |
| | | | | | | | | Domino la toma de decisiones en ejercicios ofensivos planteados por mi formador. |
| | | | | | | | | Logro una correcta amortiguación con el pecho en ejercicios ofensivos y de definición. |
| | | | | | | | | Ejecuto un control del balón con todas las formas posibles de manera correcta y corrijo mis falencias. |
| | 60 | | | | | Mejorar las capacidades físicas de desempeño técnico | Domino la conducción, el dribling y el pase corto. | Domino el balón y realizo amortiguación del balón con empeine en ejercicios de definición. |
| | | | | | | | | Domino la toma de decisiones en ejercicios ofensivos planteados por mi formador. |
| | | | | | | | | Logro una correcta amortiguación con el pecho en ejercicios ofensivos y de definición. |
| | | | | | | | | Ejecuto un control del balón con todas las formas posibles de manera correcta y corrijo mis falencias. |