PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEIDER STIVEN TORRES BENITO**
3. FECHA:	2022-08-30	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés, manejando mis segmentos corporales de forma global y segmentaria.

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 junto a la utilización del bilingüismo como herramienta de comunicación

PSICOSOCIAL :
Reconoce la importancia de el cuerpo como primer territorio de los derechos desde los diferentes componentes que vive el NNJA

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
Conducción de balón y trabajo lúdico

SUBTEMAS :
ludicas ,motivación y trabajo en equipo

IMPLEMENTACION :
Material: Platillos 20, conos 9, balones 9, 5 Aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Cada estudiante se ubicara en el terreno de juego con un platillo, con el cual realizara toques respectivos al mismo al momento de escuchar el color Blue, al escuchar el color Black el estudiante llevara el platillo a la cabeza y buscara dejarlo caer y pararlo con los pies, al escuchar el color Brown el estudiante deberá colocar el platillo en los muslos y buscara dejarlo caer y pararlo con los pies, al escuchar el color green, deberá colocar el platillo en el pecho, dejarlo caer y atraparlo con los pies, al escuchar el color orange, debera atrapar el platillo entre los bordes internos y saltar buscando atrapar el mismo en el aire con las manos. -La peste: Juego de la peste.En el momento que un jugador sea tocado por el de la peste quedará inmovilizado.Podrá ser liberado si otro jugador pasa por debajo de sus piernas.

TIEMPO
Ejercicio 1 15 min Ejercicio 2 15 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
EJERCICIO 1. En parejas, conducción dando una vuelta al cono central, pasando por detrás del siguiente. Realizar lo mismo ida y vuelta, tratando de que gire para un lado y luego hacia el otro. juego de relevos. EJERCICIO 2. Cada niño conduce por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.al sonido del silbato correrán en diferentes ritmo de conducción, lento, muy lento, rápido, muy rápido, etc. EJERCICIO 3. Cada niño con un balón conduce hasta tratando de alcanzar a su compañero contiguo. Van cambiando con otros 4 compañeros para establecer una pausa.

TIEMPO
Ejercicio 1 10 min Ejercicio 2 10 min Ejercicio 3 10 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. El estudiante se dirige a hidratar Robar balones Un balón por jugador excepto dos jugadores.Estos intentarán robar los balones de sus compañeros. Relevos por todo el campo Carrera de relevos alrededor de todo el campo.Sale un jugador de cada equipo y entrega el testigo al siguiente de su grupo.Gana el grupo cuyo corredor final llegue el primero a la meta.

TIEMPO
Ejercicio 1 5 min Ejercicio 2 15 min Ejercicio 3 10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

En la vuelta a la calma buscaremos bajar gradualmente nuestro ritmo cardiaco y la relajación a nivel muscular y óseo. El cual buscaremos por medio del estiramiento desde el tren inferior al tren superior junto con la respiración. Cada dinámica tendrá un tiempo de duración de 15 a 20 segundos. - Amplitud de pies manteniendo la posición - Amplitud de pies y buscar tocar las puntas con las manos - De pie pies juntos bajamos a tocar pies tratando de llevar abdomen a los cuádriceps. - De pie avanzamos con pie izquierdo un paso al frente y bajamos a tocar el pie tratando de llevar abdomen al cuádriceps de la pierna que tenemos al frente. - Avanzamos un paso al frente y bajamos a tocar el pie que tenemos al frente. - Retrocedemos un paso con la pierna de atrás y bajamos apoyando las manos a lado y lado del tronco. - Retrocedemos un paso con el pie de atrás, bajamos apoyando la rodilla, la rodilla de adelante esta semi flexionada y bajamos la cintura por debajo de la altura de la rodilla. - De pie avanzamos con pie derecho un paso al frente y bajamos a tocar el pie tratando de llevar abdomen al cuádriceps de la pierna que tenemos al frente. - Avanzamos un paso al frente y bajamos a tocar el pie que tenemos al frente. - Entre lazamos las manos y buscamos llevarlas al techo, ubicando nuestro cuerpo en punta de pies - El mismo ejercicio llevando las manos entrelazadas hacia el frente

TIEMPO

Ejercicios de 15 seg, 15 min