PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEIDER STIVEN TORRES BENITO**
3. FECHA:	2022-09-26	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	4
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 la ciudad 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 :
CONDUCCION DEL BALON

SUBTEMAS :
DESARROLLO DE LA CONDUCCION DEL BALON

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Movilidad articular Rutina 1.movilidad de la cabeza de manera lateral 15 repeticiones contando los números en ingles 2.movilidad de la cabeza de frontal y dorsal 15 repeticiones contando los números en ingles 3.movilidad de los hombros llevando los mismos hacia adelante 15 repeticiones contando los números en ingles 4.movilidad de los hombros llevando los mismos hacia atrás 15 repeticiones contando los números en ingles 5.movilidad de la cadera llevando la misma hacia adelante y atrás, junto con una amplitud de piernas 15 repeticiones contando los números en ingles 6.movilidad de la cadera llevando la misma hacia los lados, junto con una amplitud de piernas 15 repeticiones contando los números en ingles 7.movilidad de la pierna derecha llevando la misma hacia adelante y atrás 15 repeticiones contando los números en ingles 8.movilidad de la pierna izquierda llevando la misma hacia adelante y atrás 15 repeticiones contando los números en ingles 9.movilidad del tobillo izquierda llevando la misma hacia adelante y atrás 15 repeticiones contando los números en ingles 10 .movilidad del tobillo derecho llevando la misma hacia adelante y atrás 15 repeticiones contando los números en ingles Intensidad: Skipping , taloneo, saltos bipodales, desplazamiento lateral durante 15 segundos contando los mismos en ingles Trabajo coordinativo en parejas 1. Correr de manera dorsal de línea a línea 2. Correr de manera frontal de ,línea a línea 3. Correr de forma lateral de línea a línea 4. Salto de rana de línea a línea 5. Salto en un solo pie de línea a línea 6. Pasar por debajo de mi compañero y alternar la dinámica 7. Pasar por encima de mi compañero alternando la dinámica, compañero agachado 8. Desplazamientos laterales chocando las manos con el compañero 9. Juego de piedra papel o tijera , pierde y correr hacia línea de fondo 10. Rollo frontal y correr al fondo

TIEMPO
30 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1.Los jugadores conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas. 2.Ejercicio similar al anterior pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego. 3.Los jugadores con un balón conducen por el recorrido propuesto pasando por entre las puertas (conos) que les hemos colocado por el terreno de juego. 4.Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el ultimo jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera. 5.El jugador conduce el balón y al llegar a los conos que se encuentra por el camino realiza un regate libre sin tocar el cono. 6. Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón. 7-Los paquetes con balón. Los jugadores conducen por el terreno de juego. El entrenador dirá PAQUETES DE... en ese momento los jugadores deben agruparse en grupitos del número que haya dicho el entrenador. Todo esto con balón.

TIEMPO
7 Ejercicios x 5 min por ejercicio y 1 min de recuperación= 40 min

RETO :
ACTIVIDADES
. El estudiante se dirige a hidratar 2. Partido aplicativo: se dividirá el grupo el cual deberá formar equipos los cuales se enfrentarán en un juego 2 vs 2. Buscando cercanía con el juego y la aplicación de conceptos vistos en la sesión de clase.

TIEMPO
5 min hidratación/ 15 ejercicio y 20 de juego

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 -Se terminará la sesión con una Retroalimentación de la clase y firma del cuaderno.

TIEMPO

30 min, 10 min de estiramiento/ 20 min Retroalimentación de la clase y firma del cuaderno.