PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEIDER STIVEN TORRES BENITO**
3. FECHA:	2022-09-20	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	3
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 :
PASE

SUBTEMAS :
DESARROLLO DEL PASE CON MOVILIDAD

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 11. 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. Realizo pases en pared desplazándome de una linea a otra junto con mi compañero 2. Realizo pases frente a frente en el cual voy a buscar tocar un obstáculo previamente ubicado antes de recibir el balón y viceversa 3. Realizo pases con la mano simulando un saque de banda 4. me ubico en una cancha ubicada con platillos en la cual debera pasar el balon, desde determinada distancia el cual valdra 1 gol para el compañero que logre el pase de manera correcta. 5. en parejas los jugadores buscaran tumbar un cono previamente colocado desde 3 diferentes distancias. 6. los estudiantes se ubicaran frente al arco en el cual deberan realizar un pase al profesor el cual el mismo devolvera y el estudiante debera patear sin parar el balon al arco.

TIEMPO
6 ejercicios desarrollados en tiempos de 5 min x 1 min de descanso 40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Reto: 5 min hidratación/ 15 ejercicio y 20 de juego 1. 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 3 vs 3. Buscando cercanía con el juego y la aplicación de conceptos vistos en la sesión de clase.

TIEMPO
Reto: 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.