PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEIDER STIVEN TORRES BENITO**
3. FECHA:	2022-09-14	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	1
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 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 :
Remate

SUBTEMAS :
superficies de contacto

IMPLEMENTACION :
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.

TIEMPO
15 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
EJERCICIO 1 : Cada jugador con un balón menos el que se encuentra primero. El jugador ubicado en segundo lugar lanza el balón ya sea a la derecha o izquierda del primero, este arranca y remata, inmediatamente el que paso arranca para rematar con la pierna contraria a la que remato el compañero anterior. Variar distancia del remate y tienen que estar todos concentrados para realizar el ejercicio con cierta continuidad. EJERCICIO 2: Cada jugador con un balón menos el que se encuentra primero. El jugador ubicado en segundo lugar lanza el balón ya sea a la derecha o izquierda del primero, este arranca y remata, inmediatamente el que paso arranca para rematar con la pierna contraria a la que remato el compañero anterior. Variar distancia del remate y tienen que estar todos concentrados para realizar el ejercicio con cierta continuidad. EJERCICIO 3: Cada jugador con un balón menos el que se encuentra primero. El jugador ubicado en segundo lugar lanza el balón ya sea a la derecha o izquierda del primero, este arranca y remata, inmediatamente el que paso arranca para rematar con la pierna contraria a la que remato el compañero anterior. Variar distancia del remate y tienen que estar todos concentrados para realizar el ejercicio con cierta continuidad. EJERCICIO 4: Cada jugador con un balón menos el que se encuentra primero. El jugador ubicado en segundo lugar lanza el balón ya sea a la derecha o izquierda del primero, este arranca y remata, inmediatamente el que paso arranca para rematar con la pierna contraria a la que remato el compañero anterior. Variar distancia del remate y tienen que estar todos concentrados para realizar el ejercicio con cierta continuidad.

TIEMPO
5 dinamicas de 10 min por 1 min de descanso

RETO :
ACTIVIDADES
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
5 min hidratación/ 15 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