PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEIDER STIVEN TORRES BENITO**
3. FECHA:	2022-09-02	4. HORA:	Viernes,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 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 :
conducción del balón

SUBTEMAS :
superficies de contacto

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
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. Quitar el peto: Todos menos un jugador tendrán un peto "enganchado" en la parte de atrás del pantalón.El que no tiene el peto tratará de quitárselo a alguno de sus compañeros.Finalizará el juego cuando ningun jugador tenga peto.

TIEMPO
15 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Conducción de cono a cono Realizar la conducción de cono a cono y volver para entregar el balón al siguiente compañero. Formar varias filas para que estas no sean muy largas y así acortar el tiempo que los niños están parados. Conducción de cono a cono con finalización Igual que el anterior ejercicio, pero sin volver y finalizar con un disparo a puerta. Para evitar filas largas podemos dividir la portería en dos con portero o colocar una miniportería y hacer un disparo de precisión. Conducción de cono a cono con pase con interior Conducir el balón de cono a cono y al llegar pasar el balón a la fila que se encuentra en frente. Volver corriendo a tu fila. Conducción en zig-zag Realizar la conducción sorteando los chinos y volver también haciendo el zig-zag. Como el anterior, formar varias filas. Conducción en zig-zag con finalización Realizar el zig-zag y finalizar con un disparo a puerta. Para evitar filas largas podemos dividir la portería en dos con portero o colocar una miniportería y hacer un disparo de precisión. Conducción en zig-zag con pase con interior Realizar el zig-zag y al terminar pasar el balón con el interior a la fila que se encuentra en frente. Volver corriendo a tu fila. Conducción con zig-zig abierto Igual que el caso del zig-zag pero con los chinos colocados en diagonal. Se pueden hacer las mismas variantes de finalización y pase que en las anteriores. Conducción y rodear chino Conducir el balón hasta los chinos y al llegar a cada uno, rodearlo. Se pueden hacer las mismas variantes de finalización y pase que en las anteriores. Circuito técnico de conducción En este circuito vamos a implementar los ejercicios anteriores. El circuito consta de 5 postas. 1. Conducción de cono a cono 2. Zig-zag 3. Zig-zag abierto 4. Rodear chino 5. Finalización con disparo a portería

TIEMPO
Ejercicios de 2 series por 3 min y 1 min de recuperación

RETO :
ACTIVIDADES
HIDRATACIÓN. 1. El juego de la silla consiste en colocar conos formando un círculo sobre el terreno de juego, de manera que haya un cono menos que número de jugadores. Estos tienen que conducir el balón alrededor de la zona, y en el momento que el entrenador lo indique tendrán que ir hasta un cono. Pierde el futbolista que no consiga llegar a ninguno.

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

TIEMPO

30 min