**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LEIDER STIVEN TORRES BENITO** |
| 3. FECHA: | 2022-10-20 | 4. HORA: | Jueves,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 10 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. Nº DE SEMANA: | 10 |
| 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 del territorio y 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 :**
Apropio superficies de contacto corporales y del pie, enfocados en los remates

**SUBTEMAS :**
remates

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

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Firma del cuaderno 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
1. 15 min 2. Movilidad Articular 15 min

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
1.El estudiante realiza conducción del balón de forma frontal, únicamente con la planta del pie derecho, al finalizar rematar al arco con la punta del pie derecho. 2.El estudiante realiza conducción del balón de forma frontal, únicamente con la planta del pie izquierdo, al finalizar rematar al arco con la punta del pie izquierdo. 3.El estudiante realiza conducción del balón de forma frontal, únicamente con los bordes internos, al finalizar rematar al arco con el borde interno del pie izquierdo. 4.El estudiante realiza conducción del balón de forma frontal, únicamente con los bordes internos, al finalizar rematar al arco con el borde interno del pie derecho. 5.El estudiante realiza conducción del balón de forma frontal, únicamente con el empeine derecho, al finalizar rematar al arco con el empeine izquierdo. 6.El estudiante realiza conducción del balón de forma frontal, únicamente con el empeine izquierdo, al finalizar rematar al arco con el empeine derecho. 7.El estudiante realiza conducción del balón de forma frontal, únicamente con los bordes externos, al finalizar rematar al arco. 8.El estudiante realiza conducción del balón de forma frontal,con la superficie preferida, al finalizar rematar al arco. 9.El estudiante realiza conducción del balón en zig zag , al finalizar rematar al arco. 10. El estudiante realiza duelo 1 vs 1 buscando pasar a su compañero y definir.

TIEMPO
1-9: Ejercicios: tiempos de 5 min por ejercicio y 1 min de recuperación y retroalimentación 10- Ejercicio: 10 min

**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 6 vs 6. Buscando cercanía con el juego y la aplicación de conceptos vistos en la sesión de clase.

TIEMPO
1. 6 min 2. 10 min 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

TIEMPO

10 min de recuperación