**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LEIDER STIVEN TORRES BENITO** |
| 3. FECHA: | 2022-10-31 | 4. HORA: | Lunes,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 12 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. Nº DE SEMANA: | 12 |
| 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 :**
Repaso del mes de septiembre y Octubre pase, recepción , conducción y remate

**SUBTEMAS :**
repaso

**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. Firma del cuaderno. 15 min 2. Movilidad Articular y Habilidades basicas motoras 25 min

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
1. En parejas los estudiantes se desplazaran realizando pases de un lado a otro hasta llegar a la linea final y entregar el balón a sus compañeros. 2. En parejas los estudiantes se desplazaran lanzándose el balón con las manos sin dejarlo caer de un lado a otro hasta llegar a la linea final y entregar el balón a los compañeros. 3. En parejas los estudiantes se desplazaran lanzándose el balón con las manos y recepcionando con cualquier parte del cuerpo, de linea a lnea , hasta llegar al punto final y entregando el balon a sus compañeros. 4. En parejas los estudiantes realizaran duelos 1 vs 1 , buscando mantener la posesión del balón. 5. En parejas los estudiantes buscaran anotar la mayor cantidad de goles, pasando el balón de un lado al otro hasta llegar al arco y rematar. 6. Cada estudiantes en fila buscara conducir el balon al antojo del mismo y buscara rematar al arco.

TIEMPO
6 ejercicios de 5 min x 1 min de descanso y explicación

**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 7 vs 7. Buscando cercanía con el juego y la aplicación de conceptos vistos en la sesión de clase.

TIEMPO
5 min hidratación/ 15 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

30 min, 10 min de estiramiento/ 20 min Retroalimentación de la clase y toma de refrigerio.