PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEIDER STIVEN TORRES BENITO**
3. FECHA:	2023-02-23	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	3
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 autoimagen, el autoconcepto y autoestima como proceso de construcción diaria.

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
TECNICA GENERAL (PASE, CONDUCCIÓN, RECEPCION)

SUBTEMAS :
Estaciones de desarrollo Tecnico

IMPLEMENTACION :
Platillos 20 , Balones 10

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. orden del grupo, llamado de lista y firma del cuaderno 2. Los estudiantes se Ubicaran en parejas frente a un platillo, a la indicación del docente el primero que atrape el platillo es el ganador, el profesor indicara al tiempo diferentes movimientos de movilidad articular, desde tren inferior a superior, skipping, desplazamientos laterales, saltos, gesto tecnico de carrera.

TIEMPO
10 min de orden 10 min de calentamiento

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ESTACIONES DE TECNICA 1. los estudiantes pasaran por medio de unos platillos, buscando pasarlos conduciendo el balón por medio de los mismos. 2. los estudiantes pasaran pisando el balón en una escalera, buscando pisar el mismo en cada uno de los cuadrados. 3. los estudiantes pasaran conduciendo el balón realizando cambios de dirección con movimientos largos. 4. los estudiantes pasaran conduciendo el balon en circulo por medio de los 3 platillos ubicados de manera frontal. 5.los estudiantes pasaran conduciendo el balon en linea recta lo mas rapido posible al llegar pasar el balon. 6. los estudiantes realizaran cambios de ritmo y dirección por el medio de los 3 triángulos iniciando por costado derecho 7. los estudiantes realizaran cambios de ritmo y dirección por el medio de los 3 triángulos iniciando por costado izquierdo 8.los estudiantes pasaran dominando el balon en linea recta ida y vuelta, buscando no dejar caer balon. 9. los estudiantes pasaran recepcionando el balon y pasando por cada uno d e los platillos

TIEMPO
9 estaciones , 8 min de trabajo por estación /descanso 2 min

RETO :
ACTIVIDADES
10. Rondo 4 vs 1 buscando tener el balón , el estudiante que pierde el balon pasara a recuperarlo , el estudiantes que pase menos veces a recuperar el balon ganara, el cuadrado sera de 5x5.

TIEMPO
10 min de trabajo

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

15 min de trabajo