ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

Clase 1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física.

COGNITIVA :
Comprender el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral.

PSICOSOCIAL :
Explora por medio de actividades lúdicas la importancia de los valores en el trato con su entorno.

LUDICA :
Por medio de actividades lúdicas y rondas explora el significado de los valores olímpicos como el del respeto en el trato de las personas de su entorno.

TEMA :
Realiza actividades de carácter lúdico y recreativo para integrarse y reconocer a sus compañeros después de su receso escolar

SUBTEMAS :
Comprendo la importancia de aplicar los valores del respeto, la humildad, el trabajo en equipo, la excelencia y el compañerismo

IMPLEMENTACION :
balones, platillos, aros, una hoja de papel, marcadores.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Inicia saludo y presentación al grupo por parte del docente donde explicacion la metodologia de evaliacion y conportamientos dentro de la clase
dinámica de presentación por parte de los estudiantes
juego rompe hielo con dinámica integración por parte del docente :
se divide el grupo en 4 grupos de la misma cantidad, luego dos grupos pasan a media cancha y los otros dos grupos a la otra mitad, la idea del juego es mantener el balón sin dejarlo caer y realizando pases entre sus compañeros gana el punto el equipo que logre hacer 20 pases continuos.
juego de congelados por parejas utilizando la misma distribución del ejercicio anterior 4 equipos divididos en dos medias canchas.

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Un metro con ayuda de nuestros profesor medimos la altura aprendemos a conocer nuestro cuerpo y nuestras dimensiones donde por medio de correspondiente de nuestro cuerpo
Por medio de un peso y la ayuda de nuestro profesor tomamos el peso correspondiente a nuestro cuerpo
Con el metro y la ayuda de nuestro profesortomamos las medidas de pecho cadera y piernas teniendo de esta forma unas medidas antropométricas
Después de tener los implementos designados disponemos a preparar las tomas de los test físicos los cuales son.
La prueba se va a dividir en 4 pruebas todas cronometradas por el wstudianre de apoyo

1) En un minuto tomaremos la cantidad de repeticiones en el ejercicio de sentadillas las cuales se deben hacer de la siguiente forma, las rodillas no pueden superar la punta de los pies el cuerpo se llevará hacia la parte de la cola tratando de hacer una posición de sentado con un angulo de 90 grados
2) La siguiente prueba corresponde en tomar en un minuto la cantidad de sentadillas logradas por el alumno de la siguiente manera, el estudiante se acuesta con los pies plantados en el piso y sus brazos sobre el pecho luego se recoge y se extiende contando cada una de sus subidas esto tomara la ayuda de un acudiente
3) Prueba de flexión de brazo esto es la cantidad de flexiones en un minuto de la siguiente forma colocara su cuerpo boca abajo y se apoyara sobre sus brazos y la punta de los pies luego bajara y contara cuantas veces realiza este ejercicio
4) Prueba de flexibilidad contar de sentarse con las piernas extendidas y sin doblar las rodillas medirá cuanta distancia hay desde la punta de sus dedos y los pies si pasa o no pasa se mide de la misma forma

HIDRATACION (1 MINUTO)
TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
Los estudiantes en grupos de 3 van a evaluarse, que logre hacer mas dominadas gana.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentamos la actividad desde el punto de reconocer nuestro entorno y valorar las diferentes formas físicas
comprendemos el beneficio del deporte y la actividad física como parte corporal y estado físico

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

Clase 2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO
MOTRÍZ : Explorar los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física.
COGNITIVA : Comprender el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral
PSICOSOCIAL : Explora por medio de actividades lúdicas la importancia de los valores en el trato con su entorno
LUDICA : Por medio de actividades lúdicas y rondas explora el significado de los valores olímpicos como el del respeto en el trato de las personas de su entorno.
TEMA : Reconoce las generalidades del futbol de salón por medio de juegos predeportivos
SUBTEMAS : Aplico los diferentes tipos de comunicación con mis compañeros en mi centro de interés
IMPLEMENTACION : balones, platillos, aros, una hoja de papel, marcadores.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo y presentación al grupo por parte del docente Dinámica de presentación por parte de los estudiantes Juego rompe hielo con dinámica integración por parte del docente preguntas de gustos, destrezas y habilidades Se juega a atrapados donde se debe por grupos de 5 capturar lasmayor cantidas de petos sin dejar que los otros grupos tengan mas petos , el equipo que se quede sin petos en la base se elimina . TIEMPO 20 min
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Realizaremos un Rally motor dónde trabajaremos todas las partes del cuerpo el circuito tendrá cuatro estaciones las cuales vendrán distribuidas de la siguiente manera estación 1 tumbar los conos con un balón pasear siendo pateado estación 2 encestar tres pelotas en aros de diferentes dimensiones estación 3 jugar un mini partido de 2 vs 2 estación 4 juego de futboltenis 2 vs 2 Partidos de integración canchas divididas equipos de 4 no se cuenta con material adecuado para dar la clase HIDRATACION (1 MINUTO) TIEMPO 60 min
RETO : ACTIVIDADES Realizaremos el reto de equilibrio con una botella plastica la cual se debe poner en el empeine del pie, gana el que mas tiempo lo mantenga . TIEMPO 20 min
FASE FINAL : ACTIVIDADES Retroalimentamos la actividad desde el punto de reconocer nuestro entorno y valorar las diferentes formas físicas Comprendemos el beneficio del deporte y la actividad física como parte corporal y estado físico Spicosocial El deporte y los beneficios biopsicosociales en el marco de los ddhh de nnaj Entorno protector y relaciones saludables Sentido de pertenencia y cuidado del entorno Respeto y tolerancia en el deporte TIEMPO 20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

Clase 3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO
MOTRÍZ : Explorar los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física
COGNITIVA : Comprender el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral
PSICOSOCIAL : Explora por medio de actividades lúdicas la importancia de los valores en el trato con su entorno
LUDICA : Por medio de actividades lúdicas y rondas explora el significado de los valores olímpicos como el del respeto en el trato de las personas de su entorno.
TEMA : Identifica sus capacidades físicas en la ejecución del centro de interés
SUBTEMAS : Comprendo la importancia de desarrollar mis capacidades físicas para la ejecución del deporte
IMPLEMENTACION : balones, platillos, aros, una hoja de papel, marcadores.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo -registro de datos - calentamiento - movilidad articular juego de coordinación. Juego, “desplazamientos”: se inicia la actividad con los participantes realizando trote suave en el puesto (skipping) se dan las indicaciones para desplazamientos, frontales, laterales, sentadillas y saltos aleatoriamente. • se incrementa la velocidad del skipping y por ende la velocidad de los desplazamientos para mejorar la coordinación. • se agregan desplazamientos laterales de formas diferentes (cruzando piernas - levantando rodillas). Paso 1: esta actividad puede mejorar la respuesta y la cooperación. ¿qué pareja trabaja de la manera más armoniosa? En parejas (o con varios usuarios) sostenga una pelota con su cuerpo y siga una carrera de obstáculos. ¿qué equipo es el más rápido? ¿qué equipo se las arregla para hacer esto perdiendo menos pelotas? Para aumentar la diversión y la dificultad se puede añadir una variación al recorrido colocando obstáculos, como conos, para realizar un slalom. TIEMPO 20 min
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Circuito de cualidades básicas, el cual consiste en cuatro estaciones las cuales tendremos pruebas de resistencia, fuerza velocidad y flexibilidad, y serán de modo recreativo más no competitivo donde la intención es de que cada chico experimente sus habilidades de forma divertidas HIDRATACION (1 MINUTO) TIEMPO 60 min
RETO : ACTIVIDADES De forma voluntaria los chicos demostraran sus habilidades y destrezas de equilibrio con un palo de escoba asiendo equilibrio con la cabeza, las manos y los pies TIEMPO 20 min
FASE FINAL : Realizaremos un estiramiento dirigido por el instructor el cual será basado en la elongación del tren superior e inferior Se realizará la retroalimentación de la clase ACTIVIDADES TIEMPO 20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

Clase 4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

COGNITIVA :
. Comprender el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral

PSICOSOCIAL :
Explora por medio de actividades lúdicas la importancia de los valores en el trato con su entorno

LUDICA :
Por medio de actividades lúdicas y rondas explora el significado de los valores olímpicos como el del respeto en el trato de las personas de su entorno.

TEMA :
Identifica sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos

SUBTEMAS :
Comprendo la importancia de desarrollar mis capacidades físicas para la ejecución del deporte

IMPLEMENTACION :
balones, platillos, aros, una hoja de papel, marcadores.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento de movilidad
En formación los deportistas con los pies juntos, abre las piernas a la distancia de los hombros, abre las piernas al doble de la distancia de los hombros, máxima apertura, se toman de los tobillos o más abajo si le es posible en series de tres insistencias cada una en conteos de 20 segundos, en split inicia con rodilla en piso y en tres etapas llega al máximo del estiramiento en conteos de 20 segundos. Juegos pre deportivos
HIDRATACION (1 MINUTO)

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Balón trabajaremos con el balón que se pidió en los materiales las diferentes zonas de contacto con el 5 min
la planta del pie: generalmente se usa para desviar, parar, conducir, y pasar la pelota.
El empeine: se utiliza para rematar, pasar en largo y amortiguar la caída del balón.
Borde interno: el futbolista usa esta superficie de contacto del pie para asegurarse de que el esférico vaya al destino deseado. También se emplea para amortiguar, rematar desviar, pasar y conducir.
Borde externo: sirve para desviar, amortiguar, conducir, engañar, rematar y pasar la pelota.
Punta: se utiliza en determinadas situaciones que requieren de cierta urgencia, tales como disparos instantáneos y rechaces, aunque también se emplea para pasar, desviar y rematar.
El jugador realiza una conducción de balón hacia la primera pica, realiza un autopase por un lado de la pica, supera la pica por el otro lado y recoge el balón para realizar la misma tarea pero por el otro lado con la segunda pica. Al superar las dos picas, deberá introducir el balón con un golpeo de interior a la mini-portería que señale con su brazo levantado el entrenador.

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
Por grupos de 4 se van a jugar un partido de futbol tenis y el perdedor pagara fortalecimientos
TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
En formación sentados en mariposa los deportistas realizan estiramiento de los brazos, llevando el pecho a los pies. Conteos de 20.
En formación en posición de 6 apoyos con las rodillas separadas espada formando semi-arco y mirando hacia arriba los deportistas realizan estiramiento de los brazos. Conteos de 20.
En formación partiendo de una postura de 6 apoyos alternando se lleva un pie adelante con la rodilla flexionada y estirando completamente la pierna de atrás bajando la pelvis lo más que se pueda, después se bajan las manos al lado de la pierna de adelante y finalmente el tronco. Conteos de 20.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

Clase 5

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO
MOTRÍZ : Explorar los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física
COGNITIVA : Comprender el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral
PSICOSOCIAL : . Explora por medio de actividades lúdicas la importancia de los valores en el trato con su entorno
LUDICA : . Por medio de actividades lúdicas y rondas explora el significado de los valores olímpicos como el del respeto en el trato de las personas de su entorno
TEMA : Asocia la coordinación dinámica general como una de las capacidades físicas propias del deporte
SUBTEMAS : Realizo diferentes tareas de manejo de elemento a nivel coordinativo
IMPLEMENTACION : oja de papel, marcadores.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES TIEMPO Sentados en formación eleva la pierna izquierda y realiza la movilidad propia del tobillo, rodilla y cambia de pierna, eleva la cintura apoyándose en pies y manos y realiza giros con la cadera, apoyándose en manos y las piernas estiradas sube y baja el cuerpo doblando codos y después con puños y muñecas, finalmente realiza arco desde el piso. Trote alrededor de la zona de entrenamiento con cambios de sentido. En formación los deportistas realizan la 3 series de abdominales y brazos, Juego de bobito en grupos de 6 jugadores 20 min
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo "4-- -- -:..iii----+ : El jugador 1 pasa a 2 y ocupa la posición del jugador 2. El jugador 2 realiza un soporte al siguiente jugador de la fila 1, se gira y realiza skipping lateral perfil derecho sobre 4 vallas pequeñas, skipping lateral perfil izquierdo sobre 4 vallas pequeñas y rodeo y pasa por debajo Valla Grande, para recibir pase del jugador 3 y finalizar en mini portería.El jugador 3 realiza un pase al jugador 2. Jugadores: 10 (4:4 + 2 comodines defensivos). - Dimensiones: 15 m. x 15 m. - Duración: 4 x 2’. - Descripción: Juego 4:4 + 2 comodines que van con el equipo que defiende. Cada equipo sitúa a dos jugadores en las esquinas del cuadrado y a otros dos jugadores en el interior del mismo (ver gráfico, cada 2’ cambiar de posición a los jugadores). El equipo que defiende consigue un punto por cada interceptación que realiza tras la cual pasaría a atacar. Los atacantes juegan a 2-3 toques intentando mantener la posesión del balón. HIDRATACION (1 MINUTO) TIEMPO 60 min
RETO : ACTIVIDADES Juego de habilidades por parejas se juega a no dejar caer el balón haciendo pases con la cabeza . TIEMPO 20 min
FASE FINAL : ACTIVIDADES En formación sentados en mariposa los deportistas realizan estiramiento de los brazos, llevando el pecho a los pies. Conteos de 20. En formación en posición de 6 apoyos con las rodillas separadas espada formando semi-arco y mirando hacia arriba los deportistas realizan estiramiento de los brazos. Conteos de 20. En formación partiendo de una postura de 6 apoyos alternando se lleva un pie adelante con la rodilla flexionada y estirando completamente la pierna de atrás bajando la pelvis lo más que se pueda, después se bajan las manos al lado de la pierna de adelante y finalmente el tronco. Conteos de 20. TIEMPO 20 min