ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

Clase 11

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 :
Experimenta diversas expresiones lúdicas, de juego y deportivas, que le permiten el desarrollo de movimientos más amplios con su cuerpo

SUBTEMAS :
Exploro situaciones de juegos reales en espacios reducidos y con superioridad numérica

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo inicial propuesto por el instructor
Toma de lista por medio de la encuesta por cada alumno
Calentamiento articular del tren inferior y el ten superior con variantes y sus explicaciones
Juegos musicalisados

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Dos equipos de igual número de participantes. Consiste en hacer llegar la pelota a un compañero que está en el otro extremo del campo. No vale botar la pelota ni andar con ella
Dos equipos de más misma cantidad de jugadores intenta n de hacer una serie de pases con un balón y hacer gol en la cancha del equipo rival
Un estudiantes intenta de coger a los compañeros y cuando los coge ellos lo agarran de la manos y así cogen a los demás dos

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
CARRERA DE AROS: Todos los jugadores se sitúan en la línea de salida colocándose sobre una hoja de periódico o dentro de un aro y teniendo preparada en la mano otra hoja o un aro. A la señal de iniciación, cada jugador coloca delante de él la segunda hoja o aro, saltando con los pies juntos sobre ella. Entonces se da la vuelta para recoger la que hay detrás. Luego coloca esta hoja delante y repite la misma operación. La carrera sigue hasta alcanzar la línea de llegada
TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

Clase 1 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 : Identifica el juego como una forma lúdica para aprender, socializar y explorar sus capacidades físicas
SUBTEMAS : Asocio los juegos de 1 VS 1 como parte del deporte y como desarrollo individual
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). Tiempo 20 min
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Trabajaremos: descubro el límite de fuerza ante el desarrollo máximo de cada ejercicio de futsal Desarrollo las habilidades de cada estudieante por medio de ejercicios de postura y coordinación con y sin balon . 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 TIEMPO 60 min
RETO : ACTIVIDADES Intenta hacer la mayor cantidad de goles en los arcos de diferente tamaño y distancias 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. Retroalimentacion de la clase charla con los compañeros sobre el bullying, según guias psicosocial. TIEMPO 20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

Clase 13

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 el juego como una forma lúdica para aprender, socializar y explorar sus capacidades físicas
SUBTEMAS : Reconozco la posición ofensiva y la aplico en el juego
IMPLEMENTACION : balones, platillos, aros, una hoja de papel, marcadores.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Voleibol con costales: se divide el grupo en equipos de 6 o 8 personas, por parejas deberan tener un costal tomandolo de las esquinas para poder pasar el balon a los compañeros, se pueden realizar maximo 3 pases con los costales para pasar el balon a la zona del equipo contrario, si el balon no pasa a la zona del equipo contrario o si pasa pero cae por fuera de la zona de juego es punto para el otro equipo. Tiempo 20 min
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Objetivo: Mejora del pase en movimiento y con rival. Desarrollo: Se juega en medio campo, con libertad para moverse dentro del mismo. El equipo atacante, juega con un comodín y tiene que mantener la posesión hasta llegar a 20 pases. Si el equipo defensor le quita el balón, se cambian los roles. El comodín siempre va con el equipo que ataca. Si se llegan a los 20 pases sin que les quiten el balón, el equipo defensor tiene que hacer 5 fl exiones y reanuda el juego el equipo que no perdió el balón. Variantes: Se puede jugar con número de toques libre para cada jugador o con 2 toques solamente o, incluso, con un solo toque. Objetivo: Mejora de la precisión y velocidad de ejecución del pase. Desarrollo: El jugador del centro devuelve alternativamente el balón que le envían sus compañeros, primero desde una banda y luego, rápidamente, desde la otra. Se utilizan las dos piernas. Cada 20 pases, sale del centro a la banda y entra otro compañero. Cada jugador de la banda, cada vez que pasa el balón al centro, cambia con su otro compañero de banda para participar alternativamente. Variantes: Se comienza con distancia corta (5 m), para luego pasar a media (10 m) y, fi nalmente larga (20 m). Identifico las posiciones en campo en las diferentes situaciones defensivas HIDRATACION (1 MINUTO) TIEMPO 60 min
RETO : ACTIVIDADES Intenta hacer la mayor cantidad de goles en los arcos de diferente tamaño y distancias 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. Retroalimentacion de la clase charla con los compañeros sobre el bullying, según guias psicosocial. TIEMPO 20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

Clase 14

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 varios ejercicios y movimientos de naturaleza coordinativa manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentaria

SUBTEMAS :
Reconozco la posición defensiva y la aplico en el juego

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo inicial propuesto por el instructor
Toma de lista por medio de la encuesta por cada alumno
Calentamiento articular del tren inferior y el ten superior con variantes y sus explicaciones por medio de trote elevaciones esquipin lateralidad juegos de habilidades gatear saltar cuadrúpedos etc
El jugador realiza una conducción de balón hasta llegar al comienzo de los aros.

Se realiza una maniobra de giro de 180 pisando con planta .
Realiza un pase tenso con el interior al siguiente compañero. Seguidamente realiza el trabajo de carrera coordinativa en aros a la máxima velocidad. Un pie a ritmo de carrera dentro de cada aro. Recuperación: vuelta a trote a la Misma fila.
Juegos predepoportivos : balon mano y ponchado

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Identifico las posiciones en campo en las diferentes situaciones defensivas
- Jugadores: 7 (3:3 + 1 comodín defensivo). - Dimensiones: 25 m. x 25 m. - Duración: 6’. - Descripción: Juego 3:3 + 1 comodín que va con el equipo que defiende (ver gráfico). El equipo que defiende consigue un punto por cada interceptación que realiza tras la cual pasarían a atacar. Los atacantes juegan a 2-3 toques intentando mantener la posesión del balón.
Mejoro las posibilidades de diversas formas de desplazamiento en torno a la posición ofensivo o defensivo dentro del campo de juego
Exploro la capacidad de perfilarme en situaciones de juego real que me permitan cumplir con el objetivo de hacer el gol.
HIDRATACION (1 MINUTO)

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
vamos a tratar de hacer la mayor cantidad de series y vamos a retar a un amigo
JUEGO DE 4 VS 4

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Realizaremos un estiramiento dirigido por el instructor el cual será basado en la elongación del tren superior e inferior
Retroalimentacion de la clase charla con los compañeros sobre el bullying, según guias psicosocial.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

Clase 15

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 :
Ejecuta movimientos de manejo de balón, que involucre resistencia aeróbica

SUBTEMAS :
Reconozco las superficies de contacto del pie usándola con el balón

IMPLEMENTACION :
oja de papel, marcadores.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo inicial propuesto por el instructor
Toma de lista por medio de la encuesta por cada alumno
Calentamiento articular del tren inferior y el ten superior con variantes y sus explicaciones por medio de trote elevaciones esquipin lateralidad juegos de habilidades gatear saltar cuadrúpedos etc
El jugador realiza una conducción de balón hasta llegar al comienzo de los aros.

Se realiza una maniobra de giro de 180 pisando con planta .
Realiza un pase tenso con el interior al siguiente compañero. Seguidamente realiza el trabajo de carrera coordinativa en aros a la máxima velocidad. Un pie a ritmo de carrera dentro de cada aro. Recuperación: vuelta a trote a la Misma fila.
Juegos predepoportivos : vóley-futbol

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
PONCHADOS: en dos grupos de igual cantidad de participantes, cada equipo tiene su nombre, son a tres sets cada equipo tiene la oportunidad de ponchar la idea es que el equipo A poncha al B los del A deben lanzar las pelotas y los del B con las tablas deben moverse y botar las pelotas sin que les toque ninguna parte de su cuerpo si es así quedan automáticamente ponchados y gana el equipo el cual se demore menos tiempo en ponchar a todos sus oponentes.
TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Realizaremos un estiramiento dirigido por el instructor el cual será basado en la elongación del tren superior e inferior
Retroalimentacion de la clase charla con los compañeros sobre el bullying, según guias psicosocial.

Tiempo
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria