ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

Clase 6

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 movimientos de naturaleza física y técnica, a través de juegos, aplicados al centro de interés
SUBTEMAS : Asocio los mini deportes como parte integral de la práctica deportiva
IMPLEMENTACION : balones, platillos, aros, una hoja de papel, marcadores.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se da la bienvenida al grupo, se procede a realizar una mobilidad articular y se procede a realizar algunos juegos de calentamiento: policias y ladrones: se escogen a 2 o 3 niños dependiendo de la cantidad total que hay para la actividad, ellos serán los policías, se escoge una zona de la cancha un arco, una esquina o un ligar cercano a la cancha como un porte, una banca o una zona verde la cual será la cárcel, cuando un policía atrapa a un ladrón deberá llevarlo a la cárcel y no podrá ser liberado, cuando los policias atrapen a la mayoría de los ladrones y solo queden 2 o 3 se termina el juego y esos ladrones que quedaron serán ahora los policías. TIEMPO 20 min
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES FÚTBOL CANGREJO: se desarrolla en un campo de 6 a 8 metros por 12 0 15 de largo los equipos son formados de 3 a 5 jugadores de forma que se juegan varios partidos al mismo tiempo. Los jugadores solo se pueden mover en posición de cangrejo en 4 patas y solo se puede jugar el balón en esta postura, al momento de pegarle al balón la cola debe de estar levantada. Solo se puede jugar con los pies. Hidratacion (1 minuto) TIEMPO 60 min
RETO : ACTIVIDADES reto al grupo de clase hacer 21 sentados partido de observación TIEMPO 20 min
FASE FINAL : ACTIVIDADES charla de retro alimentación de lo practicado en clase 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. 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 7

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
Calentamiento de movilidad
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

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
FÚTBOL POR PAREJAS: se ubican la cantidad de arcos según el número de equipos, los integrantes de cada equipo se formarán en parejas agarrados de las manos, el objetivo es anotar en los arcos de los demás equipos sin dejar que en su arco introduzcan el balón, tendrán cuidado de no soltarse de su compañero pues generará falta.
Hidratacion (1 minuto)

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
YERMIS: el juego consiste en recolectar las tapas metálicas de gaseosa, enseguida se deben conformar equipos: el que arma la torre y el que poncha para no dejar armar. Al comenzar el juego el equipo que está a la ofensiva lanza o rueda la pelota contra la torre de tapas, si no se desarma la torre en los lanzamientos de cada jugador se cambia de turno. Si la torre es desarmada el equipo a la ofensiva intenta ponchar a los rivales con la pelota de tenis quienes no deben dejarse ponchar del otro equipo, mientras que al mismo tiempo intentan armar nuevamente la torre de tapas, si lo logran antes de ser ponchados gritan yermis, todos los integrantes del equipo se anotan un punto y no se cambia de turno. Pero si no logran armar la torre de tapas y son ponchados se cambia de turno, es decir, el otro equipo comienza lanzando la pelota contra la torre de tapas

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realizara la vuelta a la calma con el juego de AL PIN, AL PON: Deben estar ubicados en grupos en un circulo o en una hilera cancando la siguiente ronda "al pin, al pon, a la hija del conde simon, a la lata, al latero, a la hija del chocolatero".
- Al pin: salto a la derecha
- Al pon: salto a la izquierda
- A la hija del conde simon: 3 saltos a la derecha
- A la lata: salto adelante
- Al latero: salto hacia atras
- A la hija del chocolatero: 3 saltos a la derecha

Luego que terminer de cantar la ronda deben volver a iniciar desde el principio y continuar con la secuencia de movimientos, gana el grupo que mas secuencias completas realice sin equivocarse
Retroalimentacion de la clase charla con los compañeros sobre el bullying, según guias psicosocial.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

TIEMPO
20 min

Clase 8

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 ejercicios propios del centro de interés para conocer los fundamentos técnicos y tácticos del futbol de salón

SUBTEMAS :
Exploro el juego como forma lúdica de aprender, socializar y divertirme con los demás compañeros del centro de interés

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Reunión en la cancha y charla de ingreso saludo y explicación general de la clase.
Componente psisocial pregunta: conozco el bullin?
 realizan avance en paso adelante atrás, diagonales y laterales con pateos con pierna anterior, después con pierna posterior altura media y máxima.
Trabajo de escalera. Los deportistas trotan alrededor de la zona de entrenamiento y pasan por la escalera un pie en cada espacio alternándolos, realizando desplazamientos a los lados, entrando y saliendo adentro atrás y adentro adelante, realizan cinco rondas de cada uno.
Se pueden alternar con estiramientos laterales y frontales.
JUEGO DE BALONMANO

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES

Apuntando al arco y ya con un jugador en portería el jugador que ataca realiza conducción en slalom entre conos, deja el balón, escalera de coordinación, salta vallas medianas en carrera, se encuentra el balón dejado para pasar con izquierda al siguiente. Amarillo: conducción en slalom entre conos, deja el balón, skipping sobre vallas pequeñas, amplitud de zancada en aros, se encuentra el balón dejado para pasar con pierna derecha al siguiente.
Objetivo: practicar el control orientado en situación real del juego.
 desarrollo: la única regla obligatoria es que la defensa es hombre por hombre, por lo que será necesario fi ntar para engañar al defensor y anticiparse al pase del compañero para realizar un control orientado y así superar al rival. Si realizamos un control normal, sin orientación, el defensor recuperará su posición rápidamente y no obtendremos ventaja posicional o numérica. Hidratacion (1 minuto)
- 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 los lados exteriores 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.
Vivencio el desarrollo natural del juego y sus roles a través de las técnicas de control y conducción del balón.
Mejoro las posibilidades de diversas formas de desplazamiento en torno a la posición ofensivo o defensivo dentro del campo de juego.
Hidratacion (1 minuto)

MPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
Transportar el balón con los diferentes superficies de contacto con un objeto en las manos y en el menor tiempo posible
Partido de observación
TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
charla de retro alimentación de lo practicado en clase
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.
Retroalimentacion de la clase charla con los compañeros sobre el bullying, según guias psicosocial.

TIEMPO
20 min

Clase 9

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 ejercicios y movimientos de naturaleza coordinativa y técnica, manejando segmentos corporales de forma global y segmentaria

SUBTEMAS :
dentifico diferentes formas de realizar pases y recepciones, dependiendo de la superficie de contacto y la situación de juego

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
.
Toma de listas de los alumnos presentes.
Firmar el cuaderno de cada uno de los estudiantes, como evidencias de sus asistencias.
Reunión en la cancha y charla de ingreso saludo y explicación general de la clase.
Componente psisocial pregunta: conozco mi imagen, autoconcepto, autocuidado?
En postura de montacaballo, se realiza salto cerrando piernas y salto finalizando en postura de monta caballo, despues se agrega giro de 180 grados en el salto, despues movimientos de subir y bajar el cuerpo solo utilizando los gastronemios, despues usando los cuadriseps, en tres rondas de conteos de 30 segundos por 15 de descanso.
Juegospredeportivos: quiquinboll
HIDRATACION (1 MINUTO)

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
baloncesto 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, para realizar los lanzamientos al aro deben hacerlo con el costal al ifual que los pases y al recibir los pases, si dejan caer el balon automaticamente la posesionpasa al otro equipo.
Hidratacion (1 minuto)

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
BLANCOS Y NEGROS: Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro el negro. El formador nombrará al azar ¡blanco! o ¡negro! Al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que logren llegar a ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.
TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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

Clase 10

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 :
dentifica al juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse con sus compañeros

SUBTEMAS :
Identifico las diferentes formas de realizar pases y recepciones dependiendo de la superficie de contacto en el cuerpo

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
realizan avance en paso adelante atrás, diagonales y laterales con pateos con pierna anterior, después con pierna posterior altura media y máxima.
Trabajo de escalera. Los deportistas trotan alrededor de la zona de entrenamiento y pasan por la escalera un pie en cada espacio alternándolos, realizando desplazamientos a los lados, entrando y saliendo adentro atrás y adentro adelante, realizan cinco rondas de cada uno.
Se pueden alternar con estiramientos laterales y frontales.

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizan pases con el borde interno del pies según lo indica el profesor
Conduce el balón por el circuito planeado
Juega con un compañero contra otros dos jugadores del mismo grado y intenta de hacer el mayor número de pases para hacer un gol

Hidratacion (1 minuto)

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
Relevos en Barca: Se forman cuatro equipos, cada grupo se sienta en fila unos pegados a otros como si estuvieran en una canoa, el último del grupo tendrá el platillo en su poder y a la señal el que tiene el platillo se levanta y de la manera indicada se coloca de primero sentándose como los demás y entregando el platillo por encima de la cabeza hacia atrás al que hasta entonces era el primero y este deberá pasarlo hacia atrás hasta que llegue al último que está ahora en la fila y así repita el movimiento del anterior integrante del grupo. Gana el primer equipo que le entregué la pelota nuevamente al primer integrante que inició la actividad. Algunas variantes realizar la actividad sentados y el desplazamiento es teniendo la cola pegada al piso y de pie y corriendo.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

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.

Retroalimentacion de la clase charla con los compañeros sobre el bullying, según guias psicosocial.

TIEMPO

20 min