

1. IED: LAUREANO GÓMEZ		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	DIEGO ALEXANDER GUTIERREZ SUAREZ
3. FECHA: 4 DE MARZO DEL 2025		4. DÍA Y HORA:	MARTES 9:00 AM A 11:00 AM - DE12:00 PM A 2:00 PM
5. CENTRO INTERÉS:	FUTBOL	6. N° DE SESIÓN:	1 Y 2
7. LOCALIDAD:		8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	B	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTIV.: FOMENTAR EL EQUILIBRIO Y LA CONCENTRACIÓN.			
COGNITIVA.: ESTIMULACIÓN COGNITIVA DE LA ORIENTACIÓN ESPACIO TEMPORAL Y DE LA PERSONA			
PSICOSOCIAL.: PREPARAR AL DEPORTISTA PARA QUE TENGA UN MAYOR CONTROL DE LAS EMOCIONES			
LUDICA.: APRENDER A TRAVÉS DEL JUEGO			
TEMA.: MEJORAS LA VELOCIDAD			
SUBTEMAS.: MEJORAR LA FUERZA			
IMPLEMENTACIÓN.: AROS, BALÓN			
FASES:			
FASE INICIAL.:			
ACTIVIDADES			
1. MOVILIDAD ARTICULAR DE CADA UNO DE LOS SEGMENTOS CORPORALES.			
2. CALENTAMIENTO GENERAL. 2. 1. TROTE SUAVE ALREDEDOR DEL ESPACIO. SQUIMP ALTO, BARRI, ELEVACIÓN DE RODILLAS, TÁLONDO Y SALTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES			
12			
TIEMPO			
15 minutos			
FASE CENTRAL.:			
ACTIVIDADES			
1. SE COLOCAN 3 AROS EN UNA DISTANCIA DE 20 PASOS CADA UNO POR PAREAS DEBERÁN JUGAR AL CAZADOR DONDE EL OBJETIVO ES ALCANZAR AL COMPAÑERO LLEVANDO LA PILOTA. 4 REPETICIONES DE 4 MIN. 30" DE DESCANSO ENTRE REPETICION			
2. JUGAR RELATIVO POR PAREAS CADA UNO DEBE ESTAR EN UN EXTREMO CON SU COMPAÑERO Y DEBERÁN DEJAR LA PILOTA DE UN EXTREMO A OTRO MIENTRAS EL OTRO AVANZA HACIA LAS MANOS DEL CADA UNO DE 20 PASOS ENTRE LOS AROS 3 SECHS SE HACEN 2 EQUIPOS DE 7 ESTUDIANTES DONDE SE REALIZA TENENCIA DE LA PILOTA CON BUENA MOVILIDAD DENTRO DEL ESPACIO SE REALIZARA 13X 30"			
10 minutos			
RETO.: (actividad recreativa relacionada con la fase central)			
ACTIVIDADES			
REALIZAR JUGOS PRE DEPORTISTAS FUTBOL			
TIEMPO			
10 minutos			
FASE FINAL.:			
ACTIVIDADES			
1. VUELTA A LA CALMA Y ALONGACIÓN MUSCULAR			
2. ESTIRAMIENTOS			
TIEMPO			
15 minutos			

1. IED: LAUREANO GÓMEZ		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	DIEGO ALEXANDER GUTIERREZ SUAREZ
3. FECHA: 5 DE MARZO DEL 2025		4. DÍA Y HORA:	MIÉRCOLES 9:00 AM A 11:00 AM - DE12:00 PM A 2:00 PM
5. CENTRO INTERÉS:	FUTBOL	6. N° DE SESIÓN:	2 Y 3
7. LOCALIDAD:		8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	B	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTIV.: FOMENTAR EL EQUILIBRIO Y LA CONCENTRACIÓN.			
COGNITIVA.: ESTIMULACIÓN COGNITIVA DE LA ORIENTACIÓN ESPACIO TEMPORAL Y DE LA PERSONA			
PSICOSOCIAL.: PREPARAR AL ESTUDIANTE PARA QUE TENGA UN MAYOR CONTROL DE LAS EMOCIONES			
LUDICA.: APRENDER A TRAVÉS DEL JUEGO			
TEMA.: MEJORAR LA FUERZA DEL TIEN INFERIOR			
SUBTEMAS.: MEJORAR LA COORDINACIÓN			
IMPLEMENTACIÓN.: AROS, BALÓN			
FASES:			
FASE INICIAL.:			
ACTIVIDADES			
1. MOVILIDAD ARTICULAR DE CADA UNO DE LOS SEGMENTOS CORPORALES.			
2. CALENTAMIENTO GENERAL. 2. 1. TROTE SUAVE ALREDEDOR DEL ESPACIO. SQUIMP ALTO, BARRI, ELEVACIÓN DE RODILLAS, TÁLONDO Y SALTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES			
10 minutos			
FASE CENTRAL.:			
ACTIVIDADES			
1. SEJAS DE GOL DE CABEZA SE HARAN 2 EQUIPOS DE 4/54 DONDE DEBERÁN JUGAR SIN DEJAR CAER LA PILOTA EN UN ESPACIO DE 30X30 Y EL GOL SERÁ VALIDO SOLO CON LA OREJA.			
2. TRABAJO DE POSICIONAMIENTO EN ESTRUCTURA Y TRABAJO TEMPORAL ESPACIAL.			
TIEMPO			
10 minutos			
RETO.: (actividad recreativa relacionada con la fase central)			
ACTIVIDADES			
REALIZAR JUGOS PRE DEPORTISTAS DE FORTACADOR			
TIEMPO			
10 minutos			
FASE FINAL.:			
ACTIVIDADES			
1. VUELTA A LA CALMA Y ALONGACIÓN MUSCULAR			
2. ESTIRAMIENTOS			
TIEMPO			
15 minutos			

1. IED: LAUREANO GÓMEZ		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	DIEGO ALEXANDER GUTIERREZ SUAREZ
3. FECHA: 6 DE MARZO DEL 2025		4. DÍA Y HORA:	JUEVES 9:00 AM A 11:00 AM - DE12:00 PM A 2:00 PM
5. CENTRO INTERÉS:	FUTBOL	6. N° DE SESIÓN:	3 Y 4
7. LOCALIDAD:		8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	B	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTIV.: FOMENTAR EL EQUILIBRIO Y LA CONCENTRACIÓN.			
COGNITIVA.: ESTIMULACIÓN COGNITIVA DE LA ORIENTACIÓN ESPACIO TEMPORAL Y DE LA PERSONA			
PSICOSOCIAL.: PREPARAR AL DEPORTISTA PARA QUE TENGA UN MAYOR CONTROL DE LAS EMOCIONES			
LUDICA.: APRENDER A TRAVÉS DEL JUEGO			
TEMA.: MEJORAR LA FUERZA DEL TIEN INFERIOR			
SUBTEMAS.: MEJORAR LA COORDINACIÓN			
IMPLEMENTACIÓN.: AROS, BALÓN			
FASES:			
FASE INICIAL.:			
LUGARADO A LETA - ORIENTOS DE LA SESIÓN, EXPLICACIÓN DE LA ENTRADA EN CALOR. * EQUIPO- BRACIO HACIA DELANTE- BRACIO HACIA ATRÁS- ADUCTORES HACIA DENTRO- ADUCTORES HACIA AFUERA - CABELLITOS- SALTOS Y CORRETO- ZOMBA ZOMBA MOVIMIENTO DE CADERA - TÁLONDO AL GUTIERO - EQUIPO DE ESPALDA- * RETORNO REALIZAR APERTURA DE PERNAS DORAR LA RODILLA DERECHA Y LLEGO LLEVARLA HACIA ADETRÓ- SINTADO REALIZAR APERTURA DE PERNAS DORAR LA RODILLA IZQUIERDA Y LLEGO LLEVARLA HACIA ADETRÓ- ROSA ADETRÓ DORAR LAS RODILLAS CON LA ESPALDA TROCANDO- ROTAR LLEVAR LA CADERA Y LAS RODILLAS HACIA UN COSTADO Y LOS BRAZOS HACIA EL OTRO COSTADO Y LLEGO ROTAR AL OTRO COSTADO- ROSA ADETRÓ LLEVAR LA RODILLA IZQUIERDA Y CON LAS DOS MANOS COGER LA PARTE DE EQUIPO IZQUIERDO Y DORAR RODILLA HACIA ADETRÓ Y HACIA ADETRÓ- ROSA ADETRÓ LLEVAR LA RODILLA DERECHA Y CON LAS DOS MANOS COGER LA PARTE DE EQUIPO IZQUIERDO Y DORAR RODILLA HACIA ADETRÓ Y HACIA ADETRÓ.			
TIEMPO			
10 minutos			
FASE CENTRAL.:			
ACTIVIDADES			
JUEG ALIMENTOS GENERAL POR ESTACIONES			
CABELLITOS PARA PAREAS UN COMPAÑERO DEBERÁ TOMAR LOS PIES DEL OTRO ESTUDIANTE Y DESPLAZARLO HASTA EL OTRO EXTREMO EN DONDE 1 ESTUDIANTE TENDRAN EL BESO Y EL OTRO EN LA CINTURA Y TENDRAN LA ESPALDA DE 10 Y 10 DONDE DEBERÁN DESPLAZARSE EN PASADITA MIENTRAS LOS DEMAS COMPAÑEROS SINTEN ALAN QUEJABLE LOS BROS. - TROCAR DE PUESTOS, SALTOS EN CUNILLAS DE 7 AROS EN UNA DISTANCIA DE 1 PASO CADA UNO - CARRA DE CABELLITO POR PAREAS DE UN PASEADO DE 10 PASOS.			
TIEMPO			
10 minutos			
RETO.: (actividad recreativa relacionada con la fase central)			
ACTIVIDADES			
REALIZAR JUGOS PRE DEPORTISTAS DE COCINAS			
TIEMPO			
15 minutos			
FASE FINAL.:			
ACTIVIDADES			
1. VUELTA A LA CALMA Y ALONGACIÓN MUSCULAR			
2. ESTIRAMIENTOS			
TIEMPO			
15 minutos			

1. IED: LAUREANO GÓMEZ		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	DIEGO ALEXANDER GUTIERREZ SUAREZ
3. FECHA: 10 DE MARZO DEL 2025		4. DÍA Y HORA:	LUNES 9:00 AM A 11:00 AM - DE12:00 PM A 2:00 PM
5. CENTRO INTERÉS:	FUTBOL	6. N° DE SESIÓN:	1 Y 2
7. LOCALIDAD:		8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:		9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTIV.: FOMENTAR EL EQUILIBRIO Y LA CONCENTRACIÓN.			
COGNITIVA.: ESTIMULACIÓN COGNITIVA DE LA ORIENTACIÓN ESPACIO TEMPORAL Y DE LA PERSONA			
PSICOSOCIAL.: PREPARAR AL DEPORTISTA PARA QUE TENGA UN MAYOR CONTROL DE LAS EMOCIONES			
LUDICA.: APRENDER A TRAVÉS DEL JUEGO			
TEMA.: MEJORAR LA FUERZA DEL TIEN INFERIOR			
SUBTEMAS.: MEJORAR LA COORDINACIÓN			
IMPLEMENTACIÓN.: AROS, BALÓN			
FASE INICIAL.:			
ACTIVIDADES			
1. LUGARADO A LETA - ORIENTOS DE LA SESIÓN, EXPLICACIÓN DE LA ENTRADA EN CALOR. * EQUIPO- BRACIO HACIA DELANTE- BRACIO HACIA ATRÁS- ADUCTORES HACIA DENTRO- ADUCTORES HACIA AFUERA - CABELLITOS- SALTOS Y CORRETO- ZOMBA ZOMBA MOVIMIENTO DE CADERA - TÁLONDO AL GUTIERO - EQUIPO DE ESPALDA DE PIE- FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LA RODILLA DERECHA DE PIE- FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LA RODILLA IZQUIERDA- ROTACIÓN DE CADERA HACIA LA DERECHA- ROTACIÓN DE CADERA HACIA LA IZQUIERDA.			
TIEMPO			
10 minutos			
FASE CENTRAL.:			
ACTIVIDADES			
CADA ESTUDIANTE DEBE ESTAR EN LA PUNTA DEL CUADRO DEBERÁ DESPLAZARSE HASTA LA MITAD DE ESA LINEA Y REALIZARA PASE CON LA MANO Y EL COMPAÑERO QUE ESTE DENTRO REALIZARE EL CONTRA- ORIENTA OPONER EL CADO AL CULO SE ESTE TRABAJANDO CUANDO SE DE LA INDICACIÓN CAMBIARA DE PUESTO, PARA REALIZAR EL CONTROL CON LA OTRA MANO CON CORRECCIÓN DE POSTURA A CADA ESTUDIANTE.			
TIEMPO			
10 minutos			
RETO.: (actividad recreativa relacionada con la fase central)			
ACTIVIDADES			
REALIZAR JUGOS PRE DEPORTISTAS DE COCINAS			
TIEMPO			
15 minutos			
FASE FINAL.:			
ACTIVIDADES			
1. VUELTA A LA CALMA Y ALONGACIÓN MUSCULAR			
2. ESTIRAMIENTOS			
TIEMPO			
15 minutos			

1. I.D.D. LAUREANO GÓMEZ		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	DIEGO ALEXANDER GUTIERREZ SUAREZ
3. FECHA: 17 DE MARZO DEL 2025		4. DÍA Y HORA:	LUNES 9:00 AM A 11:00 AM - DE12:00 PM A 2:00 PM
5. CENTRO INTERÉS:	FUTBOL	6. N° DE SESIÓN:	15 Y 16
7. LOCALIDAD:		8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	B	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTIVIZ. FOMENTAR EL EQUILIBRIO Y LA CONCENTRACIÓN.			
COGNITIVA : ESTIMULACIÓN COGNITIVA DE LA ORIENTACIÓN ESPACIO TEMPORAL Y DE LA PERSONA			
PSICOSOCIAL : PREPARAR AL DEPORTISTA PARA QUE TENGA UN MAYOR CONTROL DE LAS EMOCIONES			
LUDICA : APRENDER A TRAVÉS DEL JUEGO			
TEMA : MEJORAS LA VELOCIDAD			
SUBTEMAS : MEJORAR LA FUERZA			
IMPLEMENTACIÓN : AROS, BALÓN			
FASES:			
FASE INICIAL :			
ACTIVIDADES			
1. MOVILIDAD ARTICULAR DE CADA UNO DE LOS SEGMENTOS CORPORALES.			
2. CALENTAMIENTO GENERAL. 2. 1. TROTE SUAVE ALREDEDOR DEL ESPACIO. SQUIPPING ALTO, BARRI, ELEVACIÓN DE RODILLAS, TÁLONDO Y SALTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES			
2.2.			
TIEMPO			
15 minutos			
FASE CENTRAL :			
ACTIVIDADES			
1. SE COLOCAN 3 AROS EN UNA DISTANCIA DE 20 PASOS CADA UNO POR PAREJAS DEBERÁN JUGAR AL CAZADOR DONDE EL OBJETIVO ES ALCANZAR AL COMPAÑERO LLEVANDO LA PILOTA. 4 REPETICIONES DE 4 MIN. 30" DE DESCANSO ENTRE REPETICION			
2. EQUIPO RELATIVO POR PAREJAS CADA UNO DEBE ESTAR EN UN EXTREMO CON SU COMPAÑERO Y DEBERÁN REAR LA PILOTA DE UN EXTREMO A OTRO MIENTRAS EL OPORTUNISTA DE LA MISMA DISTANCIA DE 20 PASOS ENTRE LOS AROS 3. SECH SE HACEN 2 EQUIPOS DE 3 ESTUDIANTES DONDE SE REALIZA TENENCIA DE LA PILOTA CON BUENA MOVILIDAD DENTRO DEL ESPACIO SE REALIZARA 13X 30"			
RETO : (actividad recreativa relacionada con la fase central)			
ACTIVIDADES			
REALIZAR JUGOS PRE DEPORTISTAS FUTBOL			
TIEMPO			
10 minutos			
FASE FINAL :			
ACTIVIDADES			
1. VUELTA A LA CALMA Y ALIMENTACIÓN MUSCULAR			
2. ESTIRAMIENTOS			
TIEMPO			
15 minutos			

1. I.D.D. LAUREANO GÓMEZ		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	DIEGO ALEXANDER GUTIERREZ SUAREZ
3. FECHA: 18 DE MARZO DEL 2025		4. DÍA Y HORA:	MIÉRTES 9:00 AM A 11:00 AM - DE12:00 PM A 2:00 PM
5. CENTRO INTERÉS:	FUTBOL	6. N° DE SESIÓN:	17 Y 18
7. LOCALIDAD:		8. N° DE SEMANA:	
8. ZONA:	B	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTIVIZ. FOMENTAR EL EQUILIBRIO Y LA CONCENTRACIÓN.			
COGNITIVA : ESTIMULACIÓN COGNITIVA DE LA ORIENTACIÓN ESPACIO TEMPORAL Y DE LA PERSONA			
PSICOSOCIAL : PREPARAR AL ESTUDIANTE PARA QUE TENGA UN MAYOR CONTROL DE LAS EMOCIONES			
LUDICA : APRENDER A TRAVÉS DEL JUEGO			
TEMA : MEJORAR LA FUERZA DEL TREN INFERIOR			
SUBTEMAS : MEJORAR LA COORDINACIÓN			
IMPLEMENTACIÓN : AROS, BALÓN			
FASES:			
FASE INICIAL :			
ACTIVIDADES			
1. MOVILIDAD ARTICULAR DE CADA UNO DE LOS SEGMENTOS CORPORALES.			
2. CALENTAMIENTO GENERAL. 2. 1. TROTE SUAVE ALREDEDOR DEL ESPACIO. SQUIPPING ALTO, BARRI, ELEVACIÓN DE RODILLAS, TÁLONDO Y SALTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES			
2.2.			
TIEMPO			
20 minutos			
FASE CENTRAL :			
ACTIVIDADES			
1. JUGOS DE CADA DE CADAIZA SE HACEN 2 EQUIPOS DE 40M DONDE DEBERÁN JUGAR SIN DESAR CHER LA PILOTA EN UN ESPACIO DE 30CM Y EL GOL. SERA VALIDO SOLO CON LA ARRA			
2. PASEADO DE POSICIONAMIENTO EN ESTRUCTURA Y TRABAJO TEMPORO ESPACIAL			
TIEMPO			
40 minutos			
RETO : (actividad recreativa relacionada con la fase central)			
ACTIVIDADES			
REALIZAR JUGOS PRE DEPORTISTOS DE POSICIONES			
TIEMPO			
15 minutos			
FASE FINAL :			
ACTIVIDADES			
1. VUELTA A LA CALMA Y ALIMENTACIÓN MUSCULAR			
2. ESTIRAMIENTOS			
TIEMPO			
15 minutos			

1. I.D.D. LAUREANO GÓMEZ		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	DIEGO ALEXANDER GUTIERREZ SUAREZ
3. FECHA: 19 DE MARZO DEL 2025		4. DÍA Y HORA:	MIÉRCOLES 9:00 AM A 11:00 AM - DE12:00 PM A 2:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTBOL	6. N° DE SESIÓN:	19 Y 20
7. LOCALIDAD:		8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	B	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTIVIZ. FOMENTAR EL EQUILIBRIO Y LA CONCENTRACIÓN.			
COGNITIVA : ESTIMULACIÓN COGNITIVA DE LA ORIENTACIÓN ESPACIO TEMPORAL Y DE LA PERSONA			
PSICOSOCIAL : PREPARAR AL DEPORTISTA PARA QUE TENGA UN MAYOR CONTROL DE LAS EMOCIONES			
LUDICA : APRENDER A TRAVÉS DEL JUEGO			
TEMA : MEJORAR LA FUERZA DEL TREN INFERIOR			
SUBTEMAS : MEJORAR LA COORDINACIÓN			
IMPLEMENTACIÓN : AROS, BALÓN			
FASES:			
FASE INICIAL :			
LUGARADO A LERTA- OBJETIVO DE LA SESIÓN, EXPLICACIÓN DE LA ENTRADA EN CALOR. * EQUIPOING- BRACIO HACIA DELANTE- BRACIO HACIA ATRAS- ADUCTORES HACIA DENTRO- ADUCTORES HACIA FUERA- CABELLITOS- SALTO Y CORRETO- ZOMBA ZOMBA MOVIMIENTO DE CADERA- TÁLONDO AL DELTTO- EQUIPINGS DE ESPALDA- * RETORNO REALIZAR APERTURA DE PERNAS DORAR LA RODILA DERECHA Y LLEGO LLEVAR LA HACIA ADETRRO- SINTANDRO REALIZAR APERTURA DE PERNAS DORAR LA RODILA IZQUIERDA Y LLEGO LLEVAR LA HACIA ADETRRO- ROSA ADETRA DORAR LAS RODILLAS CON LA ESPALDA TROCANDO EL ROTE LLEVAR LA CADERA Y LAS RODILLAS HACIA UN COSTADO Y LOS BRAZOS HACIA EL OTRO COSTADO Y LLEGO ROTAR AL OTRO COSTADO- ROSA AMAR LLEVAR LA RODILA IZQUIERDA Y CORLAR LOS DORAMOS COGER LA PIETE DE EQUIPOTIBIAL Y DORAR RODILA HACIA ADETRA Y HACIA ADETRRO- ROSA AMAR LLEVAR LA RODILA DERECHA Y CORLAR LOS DORAMOS COGER LA PIETE DE EQUIPOTIBIAL Y DORAR RODILA HACIA AMAR Y HACIA ADETRA			
TIEMPO			
40 minutos			
FASE CENTRAL :			
ACTIVIDADES			
JUEG ALCENTAMIENTO GENERAL POR ESTACIONES			
CABELLITOS POR PAREJAS UN COMPAÑERO DEBERA TOMAR LOS PIES DEL OTRO ESTUDIANTE Y DESPLAZARLO HASTA EL OTRO EXTREMO EN DONDE 2 ESTUDIANTES TENDRAN EL ROTE EL CUALGO EN LA CINTURA Y TENDRAN LA ROSA DE 10 Y 30 DONDE DEBERÁN DESPLAZARSE EN PASOS MIENTRAS LOS DORAS COMPAÑEROS INTENTARAN QUITARLES LOS ROTEOS- TROBADO DE PUNTEROS, SALTOS EN CUNILLERA DE 7 AROS EN UNA DISTANCIA DE 1 PASO CADA UNO- CARRA DE CABELLITO POR PAREJAS DE UN PUNTERO DE 10 PASOS			
TIEMPO			
40 minutos			
RETO : (actividad recreativa relacionada con la fase central)			
ACTIVIDADES			
REALIZAR JUGOS PRE DEPORTISTOS DE COCINAS			
TIEMPO			
15 minutos			
FASE FINAL :			
ACTIVIDADES			
1. VUELTA A LA CALMA Y ALIMENTACIÓN MUSCULAR			
2. ESTIRAMIENTOS			
TIEMPO			
15 minutos			

1. I.D.D. LAUREANO GÓMEZ		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	DIEGO ALEXANDER GUTIERREZ SUAREZ
3. FECHA: 20 DE MARZO DEL 2025		4. DÍA Y HORA:	MIÉRTES 9:00 AM A 11:00 AM - DE12:00 PM A 2:00 PM
5. CENTRO INTERÉS:	FUTBOL	6. N° DE SESIÓN:	20 Y 21
7. LOCALIDAD:		8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	B	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTIVIZ. FOMENTAR EL EQUILIBRIO Y LA CONCENTRACIÓN.			
COGNITIVA : ESTIMULACIÓN COGNITIVA DE LA ORIENTACIÓN ESPACIO TEMPORAL Y DE LA PERSONA			
PSICOSOCIAL : PREPARAR AL DEPORTISTA PARA QUE TENGA UN MAYOR CONTROL DE LAS EMOCIONES			
LUDICA : APRENDER A TRAVÉS DEL JUEGO			
TEMA : MEJORAR LA FUERZA DEL TREN INFERIOR			
SUBTEMAS : MEJORAR LA COORDINACIÓN			
IMPLEMENTACIÓN : AROS, BALÓN			
FASE INICIAL :			
ACTIVIDADES			
LUGARADO A LERTA- OBJETIVO DE LA SESIÓN, EXPLICACIÓN DE LA ENTRADA EN CALOR. * EQUIPOING- BRACIO HACIA DELANTE- BRACIO HACIA ATRAS- ADUCTORES HACIA DENTRO- ADUCTORES HACIA FUERA- CABELLITOS- SALTO Y CORRETO- ZOMBA ZOMBA MOVIMIENTO DE CADERA- TÁLONDO AL DELTTO- EQUIPINGS DE ESPALDA DE PRE- FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LA RODILLA DERECHA DE PRE- FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LA RODILLA IZQUIERDA- ROTACIÓN DE CADERA HACIA LA DERECHA- ROTACIÓN DE CADERA HACIA LA IZQUIERDA			
TIEMPO			
15 minutos			
FASE CENTRAL :			
ACTIVIDADES			
CADA ESTUDIANTE DEBE ESTAR EN LA PUNTA DEL CUADRO DEBERA DESPLAZARSE HASTA LA MITAD DE ESA LINEA Y REALIZARA PASE CON LA MANO Y EL COMPAÑERO QUE ESTE DENTRO REALIZARE EL CONTRA- ORIENTADO OPONER EL CADO AL CULO SE ESTE TRABAJANDO CUANDO SE DE LA INDICACIÓN CAMBIARA DE POTE, PARA REALIZAR EL CONTROL CON LA OTRA MANO CON CORRECCIÓN DE POSTURA A CADA ESTUDIANTE			
TIEMPO			
40 minutos			
RETO : (actividad recreativa relacionada con la fase central)			
ACTIVIDADES			
REALIZAR JUGOS PRE DEPORTISTOS DE COCINAS			
TIEMPO			
15 minutos			
FASE FINAL :			
ACTIVIDADES			
1. VUELTA A LA CALMA Y ALIMENTACIÓN MUSCULAR			
2. ESTIRAMIENTOS			
TIEMPO			
15 minutos			