IES LICEO
INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR
MOLINO DEL ALTO No. 201 TEL 4871080099
FAX 4871080099
CIUDAD FERNANDEZ S.L.P

PLANEACION DE LA MATERIA ACTIVIDADES COO- CURRICULARES

<table>
<tr><td colspan="6">DISCIPLINA PENSAMIENTO CIENTIFICO CON ENFASIS EN MATEMATICAS</td></tr>
<tr><td colspan="2">COO- CURRICULARES</td><td colspan="2">DOCENTE:
ING. NOHEMI TORRES MORENO</td><td>DURACION DE LA CLASE:
45 MIN</td><td>FECHA DE INICIO:
31 DE AGOSTO DE 2025</td></tr>
<tr><td colspan="3">LUGAR: INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR</td><td colspan="3">ALUMNOS: 12 ALUMNOS</td></tr>
<tr><td colspan="3">PERFIL: el perfil de egreso de los alumnos atiende a la especialidad de técnico en enfermería.</td><td colspan="3">REQUISITOS DE INGRESO: administrativos definidos por la escuela, por disciplina, los conocimiento previos, el principio de conteo, propiedades de los signos, migración de lenguaje natural al algebraico.</td></tr>
<tr><td colspan="6">PROPOSITO DE LA MATERIA: de acuerdo con el programa de estudios que el estudiante aprenda a identificar, analizar, y comprender el uso del lenguaje algebraico en una diversidad de contextos; es decir que logre significarlo mediante su uso.</td></tr>
<tr><td colspan="6">OBJETIVO GENERAL: Las competencias disciplinares básicas de Matemáticas buscan propiciar el desarrollo de la creatividad y el pensamiento lógico y crítico entre los estudiantes. Un estudiante que cuente con las competencias disciplinares de matemáticas puede argumentar y estructurar mejor sus ideas y razonamientos.</td></tr>
<tr><td colspan="6">OBJETIVOS PARTICULARES: Las competencias reconocen que a la solución de cada tipo de problema matemático corresponden diferentes conocimientos y habilidades, y el despliegue de diferentes valores y actitudes. Por ello, los estudiantes deben poder razonar matemáticamente, y no simplemente responder ciertos tipos de problemas mediante la repetición de procedimientos establecidos. Esto implica el que puedan hacer las aplicaciones de esta disciplina más allá del salón de clases.</td></tr>
<tr><td colspan="6">FUENTES BIBLIOGRAFICAS DE LA MATERIA:</td></tr>
<tr><td colspan="6">DESARROLLO DE COMPETENCIAS, CONSIGNAS Y SECUENCIAS DIDACTICAS</td></tr>
<tr><td>COTENIDO TEMATICO
ACTIVIDAD SEMESTRAL</td><td>ACTIVIDADES A DESARROLLAR</td><td>MATERIAL A UTILZAR</td><td>TECNICA GRUPAL</td><td colspan="2">EVALUACIÓN</td></tr>
<tr><td>DESARROLLO MOTRIZ AVANZADO Y VASCULARIDAD DE ENERGIA</td><td>A. DIAGNÓSTICO
B. ANDAMIAJE COGNITIVO
C. DESTRUCCIÓN DE MITOS
D. PRÁCTICA GUIADA
E. TRANSFERENCIA
F. EVALUACIÓN FORMATIVA
G. CIERRE DEL BLOQUE</td><td>BIBLIOGRAFIA SUGERIDA POR EL DOCENTE AVALADA POR LA INSTITUCIÓN.
HERRAMIENTAS DIGITALES.
CUADERNO DE TRABAJO</td><td>Fase 1 – Diagnóstico colaborativo
Fase 2 – Construcción visual y verbal
Fase 3 – Cacería de errores conceptuales
Fase 4 – Práctica escalonada y tutoría entre pares
Fase 5 – Aplicación a la vida real
Fase 6 – Evaluación con autodiagnóstico
Fase 7 – Cierre Meta cognitivo grupal</td><td colspan="2">FORMATIVA Y ESCALONADA.
ACTIVIAD FISICA DE BAJO IMPACTO - MEDIO
60%
PARTICIPACIÓN 10%
PROYECTOS 20%
CUADERNO DE TRABAJO 10%</td></tr>
</table>

IES LICEO
INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR
MOLINO DEL ALTO No. 201 TEL 4871080099
FAX 4871080099
CIUDAD FERNANDEZ S.L.P.

COMPONETE EDUCATIVO: PATRONES, SIMBOLIZACIÓN Y GENERALIDADES		
CONTENIDO	APRENDIZAJE ESPERADO	PRODUCTO ESPERADO
ENERGIA, DESTREZA, HABILIDAD, ESTAMINA, FALLO MUSCULAR, ATENCION A NERVIOS Y MUSCULOS, MUSCULO ROSA Y SUS TONINFICAIONES, MUSCULO BLANDO EN ACTIVIDADES REALES Y CONTEXTUALIZADAS	APRENDIZAJE DE HABITOS Y RUTINAS QUE DESAROLLEN LA MEJOR VERSION FISICA Y MENTAL COMO AGENTEN INTEGRO DE EDUCACION	USAR ESTRATEGIAS VARIACIONALES DE ACTVIACION FISICA DE BAJO Y MEDIO IMPACTO, MEDIBLES A FINAL DE SEMESTRE

DESARROLLO DIDACTICO

PLANEACIÓN DIDÁCTICA: ACTIVIDADES CO-CURRICULARES

Eje: Activación Física | Sesiones de 45 minutos (Estrategias 1 a 12)

SESIÓN 1: DESARROLLO DE LA FUERZA (2 HORAS CLASE)

INICIO DE ESTRATEGIA	DESARROLLO DE ESTRATEGIA	CONCLUSIÓN DE ESTRATEGIA
Encuadre y activación morfofuncional (10 min): - Pregunta detonadora: ¿Qué diferencia existe entre fuerza muscular y resistencia? - Explicación del trabajo con peso corporal (calistenia) y alineación articular para prevenir lesiones. - Calentamiento céfalo-caudal dinámico y activación cardiovascular suave (trote y saltos ligeros).	Circuito de fuerza por estaciones (25 min): Organización en 4 estaciones en parejas/tercias (40s trabajo x 20s descanso, 2 series): 1. Tren inferior: Sentadillas controladas y desplantes alternados. 2. Tren superior: Flexiones de brazos (lagartijas en rodillas o completas). 3. Zona media (Core): Planchas estáticas y elevaciones de tronco controladas. 4. Potencia: Saltos en tijera y burpees adaptados.	Vuelta a la calma y metacognición (10 min): - Estiramientos estáticos asistidos en grandes grupos musculares (isquiotibiales, pectorales, dorsales). - Ejercicios de respiración diafragmática (inhalar en 4 tiempos, exhalar en 6). - Diálogo reflexivo: ¿En qué actividades cotidianas o artísticas se aplica la fuerza del core?
ROL DOCENTE	**ROL DEL ALUMNO**	**PRODUCTO ESPERADO**
- Modela la biomecánica correcta de cada ejercicio. - Supervisa y corrige posturas de manera individualizada. - Cronometra los intervalos y asegura un entorno seguro adaptando intensidades.	- Ejecuta los ejercicios priorizando la técnica sobre la velocidad. - Apoya a su compañero de estación retroalimentando su postura. - Registra sus repeticiones y esfuerzo percibido.	Ficha de autorregistro de condición física: Registro individual de repeticiones logradas por estación, nivel de esfuerzo percibido (escala 1-10) y reflexión breve sobre la técnica.

SESIÓN 2: DESARROLLO DE LA VELOCIDAD (2 HORAS CLASE)

INICIO DE ESTRATEGIA	DESARROLLO DE ESTRATEGIA	CONCLUSIÓN DE ESTRATEGIA
Activación neuromuscular y conceptos clave (10 min): - Pregunta detonadora: ¿La velocidad sólo depende de qué tan rápido corremos o también de qué tan rápido reaccionamos? - Distinción entre velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento. - Movilidad articular ágil y dinámicas de reacción a estímulos sonoros y visuales.	Circuito de velocidad y agilidad (25 min): Organización en 3 estaciones rotativas con recuperación completa (1-2 min): 1. Velocidad de reacción: Salidas cortas (10 m) desde diversas posturas (sentados, decúbito, espalda). 2. Velocidad gestual y coordinación: Trabajo en escalera de coordinación o conos (skipping bajo, desplazamientos en Z). 3. Velocidad de desplazamiento: Sprints de aceleración de 20 m por parejas con toma de tiempo.	Recuperación activa y cierre reflexivo (10 min): - Caminata lenta de descompresión con sacudidas musculares. - Elongación suave de gemelos, cuádriceps e isquiotibiales. - Pregunta metacognitiva: ¿Cómo influyen la concentración y la postura de salida en el tiempo de respuesta?
ROL DOCENTE	**ROL DEL ALUMNO**	**PRODUCTO ESPERADO**
- Emite señales de salida combinando estímulos auditivos, visuales y gestuales. - Monitorea los descansos para evitar acumulación de fatiga láctica. - Supervisa la desaceleración y frenado seguro de los alumnos.	- Responde con máxima concentración e inmediatez a cada estímulo. - Cronometra y registra con precisión las marcas de su compañero asignado. - Cuida la técnica de zancada y apoyo en metatarsos.	Tabla comparativa de tiempos de reacción y desplazamiento: Registro de tiempos en salidas cortas y distancias, identificando la postura de salida con mayor rendimiento motriz.

SESIÓN 3: DESARROLLO DE LA RESISTENCIA (2 HORAS CLASE)

INICIO DE ESTRATEGIA	DESARROLLO DE ESTRATEGIA	CONCLUSIÓN DE ESTRATEGIA
Activación fisiológica y toma basal (10 min): - Pregunta detonadora: ¿Por qué dos personas al correr al mismo ritmo se cansan de forma distinta? - Diferencia entre resistencia aeróbica y anaeróbica. - Toma y registro de pulso basal en reposo (15 seg x 4). - Trote suave y lubricación articular.	Circuito fraccionado aeróbico continuo (25 min): Estructura en bloques a intensidad moderada (60-70% FCM): 1. Bloque continuo (10 min): Trote a paso constante en la cancha verificando la prueba del habla. 2. Fartlek adaptado (10 min): 8 series alternando 45s de trote ligero con 30s de ritmo vivo. 3. Control fisiológico (5 min): Toma de pulsaciones inmediata tras cada bloque para evaluar la zona aeróbica.	Vuelta a la calma y regulación cardiorrespiratoria (10 min): - Marcha lenta acompañada de respiración diafragmática profunda. - Estiramientos estáticos pasivos (20s por grupo muscular: gemelos, cuádriceps, psoas). - Toma de pulso de recuperación al minuto 3. - Reflexión: ¿Cómo influye el control respiratorio para evitar la fatiga prematura?
ROL DOCENTE	**ROL DEL ALUMNO**	**PRODUCTO ESPERADO**
- Establece y regula el ritmo de trabajo evitando aceleraciones iniciales excesivas. - Enseña la localización anatómica exacta del pulso radial y carotídeo. - Monitorea la hidratación y atiende signos tempranos de agotamiento.	- Regula su desplazamiento de forma autónoma manteniendo paso constante. - Mide y anota correctamente su frecuencia cardíaca en los distintos momentos. - Mantiene la constancia física sin generar variaciones bruscas de velocidad.	Gráfica / Tabla de curva de frecuencia cardíaca: Ficha con los 3 registros (reposo, post-esfuerzo y recuperación al minuto 3), junto a una autoevaluación del ritmo de carrera.

SESIÓN 4: DESARROLLO DE LA ELASTICIDAD (2 HORAS CLASE)

INICIO DE ESTRATEGIA	DESARROLLO DE ESTRATEGIA	CONCLUSIÓN DE ESTRATEGIA
Sensibilización y lubricación articular (10 min): - Pregunta detonadora: ¿Es lo mismo flexibilidad que elasticidad? - Calentamiento térmico activo suave para aumentar la temperatura en los tejidos musculares. - Explicación de la regla de oro: elongar hasta sentir tensión agradable, nunca dolor punzante.	Circuito de elongación y amplitud muscular (25 min): Dos bloques estructurados en tapetes o suelo limpio: 1. Elasticidad Dinámica Controlada (10 min): Balanceos y oscilaciones suaves de piernas (frontal/lateral) y giros de brazos amplios (10 repeticiones). 2. Elasticidad Estática Asistida por parejas (15 min): Isquiotibiales (sentados), aductores (mariposa) y cuádriceps/pectorales sostenidos de 20 a 30 segundos sincronizados con exhalación profunda.	Relajación miofascial y cierre metacognitivo (10 min): - Postura de descompresión (postura del niño) y sacudidas suaves de extremidades. - Técnica respiratoria 4-7-8 para promover la relajación del tono muscular. - Diálogo grupal: ¿Qué cambios se percibieron en la tensión corporal entre el inicio y el fin de la clase?
ROL DOCENTE	**ROL DEL ALUMNO**	**PRODUCTO ESPERADO**
- Enseña y modela posturas cuidando la correcta alineación vertebral. - Supervisa el trabajo en parejas erradicando balanceos o rebotes lesivos. - Conduce los ritmos de respiración para favorecer la relajación neuromuscular.	- Comunica oportunamente sus sensaciones a su compañero para no sobrepasar el umbral de dolor. - Asiste a su pareja con suavidad, cuidado y empatía en los estiramientos pasivos. - Mantiene respiración fluida evitando contener el aire.	Registro de autopercepción de rango articular: Ficha de comprobación de alcance (flexión de tronco al frente, aductores y hombros), identificando zonas de mayor tensión muscular.

SESIÓN 5: DESARROLLO DE LA HABILIDAD (2 HORAS CLASE)

INICIO DE ESTRATEGIA	DESARROLLO DE ESTRATEGIA	CONCLUSIÓN DE ESTRATEGIA
Encuadre motriz y activación perceptiva (10 min): - Pregunta detonadora: ¿Qué diferencia a un movimiento simple de una habilidad motriz dominada? - Concepto de economía de esfuerzo y precisión en la resolución motriz. - Activación coordinativa: desplazamientos con giros de 180°/360° y cambios de dirección al estímulo sonoro.	Circuito de destreza motriz y resolución en movimiento (25 min): Rotación de 4 estaciones (2 vueltas, 3 min por estación): 1. Coordinación óculo-manual: Lanzamiento y atrapada de pelotas con mano diestra y no diestra contra pared. 2. Equilibrio dinámico: Trayectoria sobre líneas con paradas en seco unipodales sin pérdida de control. 3. Coordinación óculo-pédica: Conducción de balón en zigzag entre conos y pase de precisión a objetivo delimitado. 4. Disociación segmentaria: Saltos abriendo/cerrando piernas con patrones asimétricos de brazos.	Vuelta a la calma y análisis del gesto técnico (10 min): - Caminata pausada combinada con respiraciones rítmicas profundas. - Ronda de diálogo guiado: ¿En qué estación se requirió mayor concentración para no equivocarse? - Análisis de lateralidad: contrastar la eficiencia del lado dominante frente al no dominante.
ROL DOCENTE	**ROL DEL ALUMNO**	**PRODUCTO ESPERADO**
- Diseña las estaciones con progresión pedagógica clara. - Brinda retroalimentación individual sobre puntos clave de contacto y postura. - Fomenta la perseverancia frente a la dificultad motriz inicial.	- Analiza el movimiento antes de ejecutarlo para optimizar su precisión. - Ejercita conscientemente ambos lados del cuerpo. - Retroalimenta a sus compañeros de equipo de manera constructiva.	Rúbrica de autoevaluación de dominio motriz: Lista de cotejo individual evaluando: fluidez del movimiento, puntería, control de equilibrio y bilateralidad (logrado / en proceso / por mejorar).

SESIÓN 6: PERFECCIÓN DE LA VELOCIDAD (2 HORAS CLASE)

INICIO DE ESTRATEGIA	DESARROLLO DE ESTRATEGIA	CONCLUSIÓN DE ESTRATEGIA
Ajuste postural y activación de potencia neuromuscular (10 min): - Pregunta detonadora: ¿Por qué dos personas con la misma fuerza no corren a la misma velocidad? - Calentamiento técnico: movilidad de cadera, zancadas dinámicas y skipping coordinado. - Biomecánica del sprint: ángulo del tronco, braceo a 90° y apoyo metatarsiano activo.	Talleres de optimización técnica y velocidad lanzada (25 min): 3 estaciones rotativas por parejas con pausa completa entre series (90-120s): 1. Técnica de braceo: Ejecución sentado con codos en 90° y oscilación controlada; transferencia a aceleración de pie. 2. Frecuencia y amplitud de zancada: Recorrido con conos graduados para exigir extensión completa de cadera y zarpazo activo. 3. Velocidad lanzada (Flying Sprints): Aceleración progresiva previa de 10 m para cruzar a máxima velocidad una zona de 15 m con desaceleración suave.	Desaceleración neuromuscular y coevaluación (10 min): - Trote regenerativo muy lento y descompresión muscular en piernas. - Elongación de cadena posterior (glúteos, isquiotibiales, fascia plantar). - Metacognición: ¿Qué ajuste biomecánico en brazos o pisada permitió desplazarse con mayor fluidez?
ROL DOCENTE	**ROL DEL ALUMNO**	**PRODUCTO ESPERADO**
- Corrige vicios posturales comunes (talonamiento, rigidez de cuello, braceo cruzado). - Controla pausas completas de recuperación para evitar degradación motriz por fatiga. - Modela en cámara lenta las secuencias biomecánicas correctas.	- Ajusta su técnica de zancada y braceo en cada repetición. - Coevalúa de manera atenta la postura de su compañero con lista de criterios. - Controla adecuadamente la distancia de frenado.	Escala de coevaluación biomecánica del sprint: Instrumento por parejas con criterios técnicos: alineación del tronco, ángulo de braceo a 90°, elevación de rodilla y apoyo metatarsal.

SESIÓN 7: PERFECCIÓN DE LA RESISTENCIA (2 HORAS CLASE)

INICIO DE ESTRATEGIA	DESARROLLO DE ESTRATEGIA	CONCLUSIÓN DE ESTRATEGIA
Encuadre táctico y preparación fisiológica (10 min): - Pregunta detonadora: ¿Por qué quien corre al máximo desde el inicio suele quedarse rezagado al final? - Concepto de distribución de energía (pacing) y umbral aeróbico. - Calentamiento continuo de 5 minutos con movilidad articular activa.	Entrenamiento interválico y control de ritmo (25 min): Trabajo fraccionado para perfeccionar la regularidad de paso: 1. Calibración de ritmo (6 min): 3 series de 200 m (o 1 min de carrera continua) manteniendo idéntico tiempo por vuelta. 2. Bloque interválico en parejas (15 min): Método interval (90s de carrera a ritmo submáximo x 90s de caminata activa de recuperación, 4 repeticiones por alumno). 3. Escala de Borg adaptada (4 min): Valoración del esfuerzo percibido tras cada repetición para monitorear la sostenibilidad del ritmo.	Regeneración cardiorrespiratoria y balance (10 min): - Caminata lenta circular con respiración pausada (inhalación profunda y exhalación prolongada). - Estiramientos estáticos asistidos de cuádriceps, glúteos y pantorrillas. - Plenaria: ¿Se logró mantener un ritmo homogéneo o se presentaron picos irregulares de velocidad?
ROL DOCENTE	**ROL DEL ALUMNO**	**PRODUCTO ESPERADO**
- Cronometra tiempos intermedios avisando si van adelantados o retrasados respecto al tiempo objetivo. - Cuida la economía del gesto para evitar gastos innecesarios de energía. - Garantiza una rehidratación controlada y atiende el esfuerzo general.	- Dosifica su energía con enfoque en la constancia en lugar de la velocidad máxima. - Registra los tiempos de su compañero y le brinda referencias de paso. - Sincroniza su zancada con un patrón respiratorio regular.	Gráfica de consistencia de ritmo (Pacing Chart): Hoja de control de tiempos por serie y valoración del esfuerzo (escala Borg), comprobando la estabilidad del ritmo.

SESIÓN 8: PERFECCIÓN DE LA FUERZA (2 HORAS CLASE)

INICIO DE ESTRATEGIA	DESARROLLO DE ESTRATEGIA	CONCLUSIÓN DE ESTRATEGIA
Encuadre neuromuscular y preparación específica (10 min): - Pregunta detonadora: ¿Qué genera más exigencia: empujar un peso o resistir su caída de forma lenta? - Concepto de contracción excéntrica y tiempo bajo tensión (TUT). - Activación de hombros, cadera y activación isométrica (puentes de glúteo y empujes contra pared).	Taller de control excéntrico y tempo neuromuscular (25 min): Trabajo por parejas con cadencia controlada (tempo 3-1-1: 3s bajando, 1s de pausa, 1s subiendo; 3 series de 6-8 reps): 1. Tren superior: Flexiones de codo con descenso en 3 segundos y despegue firme. 2. Tren inferior: Sentadillas búlgaras o desplantes estáticos con bajada en 3 segundos cuidando rodilla neutra. 3. Zona media: Plancha frontal con toques de hombro alternos evitando balanceo pélvico y hollow body.	Descarga articular y análisis técnico (10 min): - Descompresión espinal en suelo (posturas de relajación articular y mariposa). - Estiramiento pasivo de pectorales, flexores de cadera y extensores de rodilla. - Reflexión grupal: ¿Qué sensación muscular produjo ejecutar el movimiento de forma lenta frente a hacerlo con inercia?
ROL DOCENTE	**ROL DEL ALUMNO**	**PRODUCTO ESPERADO**
- Guía el conteo auditivo/visual del tempo para evitar que aceleren el descenso. - Corrige la postura fina: estabilidad escapular, zona lumbar neutra y alineación de rodillas. - Ajusta variantes según el nivel de fuerza de cada estudiante.	- Controla la velocidad del descenso venciendo la inercia. - Monitorea y cuenta rigurosamente los segundos de la fase excéntrica de su compañero. - Suspende la serie ante la pérdida de alineación técnica.	Ficha técnica de control biomecánico del movimiento: Registro de cumplimiento del tempo 3-1-1, estabilidad postural y ausencia de compensaciones corporales.

SESIÓN 9: PERFECCIÓN DE LA ELASTICIDAD (2 HORAS CLASE)

INICIO DE ESTRATEGIA	DESARROLLO DE ESTRATEGIA	CONCLUSIÓN DE ESTRATEGIA
Activación termo-articular y neurodinamia (10 min): - Pregunta detonadora: ¿Por qué forzar un estiramiento con rebotes puede provocar que el músculo se cierre en lugar de abrirse? - Principios del reflejo miotático y del órgano tendinoso de Golgi. - Calentamiento articular dinámico y presentación del método FNP (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva).	Taller avanzado FNP por parejas (25 min): Protocolo FNP en tapete (10s estiramiento pasivo -> 6s contracción isométrica moderada -> 2s relajación -> 15s estiramiento profundo): 1. Cadena posterior: Elevación de pierna recta en decúbito supino para isquiotibiales y glúteos. 2. Aductores y pelvis: Apertura en 'V' en suelo contrayendo piernas hacia adentro contra los antebrazos del compañero antes de ganar rango. 3. Cintura escapular: Estiramiento asistido de pectorales y deltoides en posición sentada. 2 a 3 repeticiones por grupo muscular.	Descompresión pasiva y descarga postural (10 min): - Descarga en tapete: postura del niño y balanceo lateral de rodillas para relajar zona lumbar. - Respiración consciente 4-4-6 para reducir el tono del sistema nervioso simpático. - Puesta en común: ¿Qué efecto percibieron en la musculatura tras la contracción isométrica de 6 segundos?
ROL DOCENTE	**ROL DEL ALUMNO**	**PRODUCTO ESPERADO**
- Demuestra detalladamente la secuencia FNP y limita la fuerza de contracción al 40-50% del máximo. - Supervisa permanentemente para evitar compresiones articulares o sobreestiramientos lesivos.	- Ejerce una contracción isométrica gradual, uniforme y sin tirones bruscos. - Mantiene una comunicación verbal activa con su compañero	Registro comparativo de ganancia articular (Pre vs. Post FNP): Medición de rango (en cm marcados o niveles angulares) antes de iniciar y después de completar las fases del método FNP.

- Modela un sostén firme y seguro para los compañeros que asisten.	para regular el rango de estiramiento. - Exhala suavemente al ingresar a la fase de ganancia articular.	

SESIÓN 10: PERFECCIÓN DE LA COORDINACIÓN (2 HORAS CLASE)

INICIO DE ESTRATEGIA	DESARROLLO DE ESTRATEGIA	CONCLUSIÓN DE ESTRATEGIA
Activación vestibular y disociación inicial (10 min): - Pregunta detonadora: ¿Por qué al apurarnos a hacer un movimiento complejo nos equivocamos más fácil? - Concepto de disociación segmentaria bajo presión temporal. - Ejercicios asimétricos de brazos y desplazamientos coordinados respondiendo a secuencias rítmicas de aplausos.	Circuito de precisión motriz, ritmo y disociación compleja (25 min): 4 estaciones rotativas de 6 minutos cada una: 1. Escalera coordinativa con bote de pelota: Secuencia en pies (in-in-out-out) mientras se bota pelota con una mano sin fijar la vista. 2. Óculo-manual con estímulo cromático: Postura baja atrapando conos/pelotas de colores dictados al instante por el compañero. 3. Agilidad polirítmica: Saltos en cruz o hexágono sobre suelo siguiendo secuencias numéricas prefijadas sin vacilación. 4. Coordinación visomotriz en parejas: Pases dobles simultáneos con dos balones/pelotas (uno rodado y uno aéreo continuo).	Vuelta a la calma y descarga propioceptiva (10 min): - Ejercicios de equilibrio estático unipodal con ojos cerrados para reconectar con la propiocepción de tobillo y cadera. - Movilidad lenta y relajada de articulaciones distales (cuello, muñecas, tobillos). - Reflexión: ¿Qué recursos de atención (contar compases, puntos de enfoque visual) ayudaron a coordinar dos tareas a la vez?
ROL DOCENTE	**ROL DEL ALUMNO**	**PRODUCTO ESPERADO**
- Diseña secuencias de dificultad progresiva dosificando la velocidad de las consignas. - Observa el alineamiento del eje corporal evitando compensaciones mecánicas involuntarias. - Incorpora perturbaciones sensoriales graduales para elevar el desafío neuromuscular.	- Mantiene la concentración y autorregula su ritmo para preservar la precisión motriz. - Se adapta sin interrupciones a las órdenes repentinas del circuito. - Lanza y recibe los implementos con empatía y exactitud técnica.	Escala de observación de fluidez y precisión motriz: Lista de cotejo por parejas que califica fluidez rítmica, puntería en recepción/lanzamiento y disociación segmentaria.

SESIÓN 11: MANTENIMIENTO DE LA FORMA DEPORTIVA MEDIANTE EL JUEGO ORGANIZADO (2 HORAS CLASE)

INICIO DE ESTRATEGIA	DESARROLLO DE ESTRATEGIA	CONCLUSIÓN DE ESTRATEGIA
Encuadre táctico y activación lúdica (10 min): - Pregunta detonadora: ¿Por qué en un juego o partido real nos cansamos de manera diferente a cuando solo trotamos? - Concepto de forma deportiva: integración funcional de fuerza, velocidad, resistencia y toma de decisiones. - Juego dinámico de calentamiento ('Las cuatro esquinas' o 'Cacería de conos') con cambios de dirección y aceleración.	Juegos modificados de invasión en espacios reducidos (25 min): Equipos de 4 a 5 integrantes en dos canchas pequeñas simultáneas para garantizar actividad ininterrumpida: 1. Juego '10 Pases en Zona Reducida' (12 min): Mantener posesión de balón mediante pases sin desplazarse con él en la mano; completar 8-10 pases consecutivos para puntuar. Estimula apoyos y desmarques constantes. 2. Juego 'Ultimate adaptado / Fútbol-base' (13 min): Cancha delimitada con zonas de anotación. Demanda cambios de ritmo (velocidad), saltos y apoyos (fuerza/coordinación) y carrera continua (resistencia).	Recuperación activa y balance de juego limpio (10 min): - Trote suave regenerativo y caminata en círculos con respiración diafragmática. - Elongación muscular general en equipo. - Reflexión: ¿Cómo interactuaron las capacidades físicas trabajadas en clases anteriores para mantener el nivel en el juego?
ROL DOCENTE	**ROL DEL ALUMNO**	**PRODUCTO ESPERADO**

- Ajusta reglas de juego para reducir pausas y mantener intensidad media-alta continua. - Promueve el juego limpio, el compañerismo y la inclusión de todos los integrantes. - Arbitra de manera formativa priorizando la seguridad y fluidez sobre el rigor reglamentario.	- Participa activamente asumiendo funciones de ataque (desmarques) y defensa (coberturas). - Dosifica su rendimiento para sostener el ritmo en ambos periodos de juego. - Muestra espíritu de equipo y respeta las normas de convivencia deportiva.	Ficha de análisis de desempeño técnico-táctico: Autorregistro o coevaluación del tiempo activo en cancha, acierto en la toma de decisiones y aprovechamiento de las capacidades físicas durante el juego.

SESIÓN 12: OBTENCIÓN DE LOS MÁXIMOS LOGROS DEPORTIVOS POR MEDIO DEL JUEGO ORGANIZADO (2 HORAS CLASE)

INICIO DE ESTRATEGIA	DESARROLLO DE ESTRATEGIA	CONCLUSIÓN DE ESTRATEGIA
Planteamiento estratégico y activación competitiva (10 min): - Pregunta detonadora: ¿Qué define a un equipo exitoso: la habilidad individual o la coordinación estratégica colectiva? - Concepto de máximo rendimiento: aplicación coordinada de fuerza, velocidad, resistencia y habilidad hacia metas conjuntas. - Calentamiento de activación reactiva en parejas: salidas rápidas, fintas y cambios bruscos de sentido.	Torneo relámpago formativo con metas estratégicas (25 min): Minitorneo de partidos cortos (6 a 8 min por encuentro, 4 vs 4 o 5 vs 5 en cancha delimitada): 1. Consenso táctico (3 min): Cada equipo acuerda un esquema de roles (defensa, distribución, definición) y una premisa de juego (presión tras pérdida, juego en bloque). 2. Encuentros del torneo (18 min): 3 partidos breves donde el puntaje recompensa tanto el marcador como el cumplimiento de la consigna táctica convenida. 3. Pausas de reajuste estratégico (4 min intercalados): Minutos de diálogo entre partidos para corregir marcas y replantear tácticas.	Descompresión física, balance y juego limpio (10 min): - Caminata lenta de descompresión neuromuscular con respiraciones rítmicas profundas. - Estiramientos pasivos asistidos de articulaciones y tren inferior. - Plenaria de balance: ¿Qué factores pesaron más en el desempeño del equipo: el nivel físico, la comunicación o la disciplina táctica?
ROL DOCENTE	**ROL DEL ALUMNO**	**PRODUCTO ESPERADO**
- Modela la estructura del torneo asignando puntaje por estrategia cumplida y fair play. - Media como árbitro formativo, reforzando la resolución asertiva de discrepancias. - Guía la gestión constructiva de las emociones ante el triunfo o la derrota.	- Entrega su máximo rendimiento en función del beneficio del equipo. - Contribuye activamente en los acuerdos tácticos de su escuadra. - Demuestra autocontrol, respeto al oponente y aceptación deportiva de los resultados.	Tablero de balance estratégico y rendimiento de equipo: Ficha colectiva donde se documentan: la táctica acordada, los ajustes aplicados durante los partidos, la vivencia del juego limpio y la autoevaluación final del equipo.