PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RURAL JOSE CELESTINO MUTIS (IED) (JOSE CELESTINO MUTIS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ANGEL ARMANDO RAMOS PEREZ**
3. FECHA:	2021-05-26	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora 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 aplicados en el futbol de salón.

COGNITIVA :
Explora las fortalezas y limitaciones en la exploración de movimientos técnicos y tácticos en la actividad deportiva comprendiendo el valor que tiene y como medio para la formación integral.

PSICOSOCIAL :
Reconoce la importancia de los valores y aplica en el centro de interés.

LUDICA :
Ser tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.

TEMA :
Coordinación Básica Coordinación General Coordinación Especial

SUBTEMAS :
Equilibrio Ritmo Anticipación Fundamentacion técnica

IMPLEMENTACION :
elementos de casa

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Alistamiento Llamado a lista Conceptualización de trabajo Calentamiento articular tren superior y inferior Guía Calentamiento articular Dinámico Calentamiento variado con movilidad articular y trabajo mixto con videos de apoyo artes marciales, rumba , video juego. Juego del puente

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Posta 1: Conducción en slalom vertical con conos bajos situados en hilera y vuelta con conducción por el exterior. - Posta 2: Conducción siguiendo las líneas de la frontal del área y vuelta con conducción por el exterior. Pase control a la pared con las superficies de contacto ejercicios de pliometria con palo de escoba combinado

TIEMPO
30

RETO :
ACTIVIDADES
control y percepcion del elemento durante 20 segundos sin dejarla caer

TIEMPO
5 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento final tren inferior y tren superior. retroalimentación

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: ANGEL ARMANDO RAMOS PEREZ	
2. Fecha:	2021-05-26	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033726966	ANDRES FELIPE TORRES	Asistio
1026270837	YOINNER STEVEN OCORO	Asistio
1032878008	JAIVER ALEJANDRO ESPEJO	Asistio
1050610258	EDWAR SANTIAGO APONTE	Asistio
1050610334	MAICOL SEBASTIAN APONTE	Asistio
1028941325	NUBIA ESPERANZA BERNAL	Asistio
1149434080	BRITNEY FERNANDA CELY	Asistio
1023373805	KAREN DANIELA HERNANDEZ	Asistio