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:	2021-07-19	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	11
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

COGNITIVA :
Comprende el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral.

PSICOSOCIAL :
Disfruto de la práctica deportiva entendiendo su importancia para mi desarrollo personal; reafirmando mi actitud frente a la realidad y frente a los otros.

LUDICA :
Reconocer a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés.

TEMA :
Mi cuerpo en el entorno

SUBTEMAS :
medidad antropometricas

IMPLEMENTACION :
Espacio de trabajo – límites (dos objetos que pueden ser botellas de plástico vacías, cojines, peluches, zapatos); báscula, cinta métrica, banco o silla.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se crea un límite que de punto a punto hayan 10 pies y se ubican a lado y lado uno de los objetos (materiales solicitado para crear los límites). Realiza primero calentamiento articular de tren superior: inicia rotando la cabeza en círculos diez veces de derecha a izquierda, luego rotamos los hombros en círculos de adelante a hacia atrás diez veces, realizamos círculos grandes con los brazos a los lados lo realizamos diez veces de adentro hacia afuera,luego hacemos círculos de derecha a izquierda con la cintura diez veces de derecha a izquierda, luego llevamos la rodillas intercaladas a la altura de pecho diez veces por cada pie, luego llevamos los talones a la cola intercaladamente diez veces por cada pie o talón. Realizamos skipping durante 1 min por 6 veces descansando 40 segundos por cada vez. Realizaremos estiramiento de tren superior y inferior https://youtu.be/YQQfhILVR7c

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Actividad: me pregunto qué: De manera individual pregúntate si sabes qué es el futbol salón y su historia, después pregunta a un miembro de tu familia si sabe qué es el futbol de salon y si conoce algo de su historia en el país. Plantea una pregunta que desees conocer sobre el tema a la formador. • Actividad: identifico mi cuerpo y sus medidas: Para iniciar la práctica de cualquier deporte o iniciar alguna actividad física, debemos conocer cuáles son nuestras medidas antropométricas, para este caso recuerda tener a la mano el material solicitado y no olvides colocar los datos en la tabla ubicada más abajo nombrada como (4.Medidas Corporales)

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Juega a la gallinita ciega: con ayuda de tu acudiente en un espacio amplio donde no te hagas daño o puedas hacer daños, pídele a la persona que te acompañará que ubique un objeto y tú tendrás que buscarlo mientras te guían con los patrones (al frente, atrás, derecha e izquierda, diagonal); después puedes invertir roles y ser tú quien guíes.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Después de realizar tus actividades exploratorias y de identificación es momento de volver a la calma. Respira: Inhala, toma aire por la nariz - "sostenemos" (5's) - Exhala, expulsa el aire por la boca despacio. Se repite tres veces

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria