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:	2021-07-08	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

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 :
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 :
Reconozco mi cuerpo, su movimiento, Coordino, me desplazo y me divierto

SUBTEMAS :
• Exploro la resistencia aeróbica, a través de juegos asociados el centro de interés. • Controlo el movimiento de su cuerpo en diversos espacios, al desplazarme y al manipular objetos. • Exploro mediante acciones reales de juego como las capacidades físicas influyen en esté. • Comprendo la importancia de desarrollar mis capacidades físicas para la ejecución del deporte.

IMPLEMENTACION :
elementos en casa

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Identifica sus capacidades físicas en la ejecución del centro de interés Control de balón y superficies de contacto • La planta del pie: generalmente se usa para desviar, parar, conducir, y pasar la pelota. • El empeine: se utiliza para rematar, pasar en largo y amortiguar la caída del balón. • Borde interno: el estudiante usa esta superficie de contacto del pie para asegurarse de que el esférico vaya al destino deseado. También se emplea para amortiguar, rematar desviar, pasar y conducir. • Borde externo: sirve para desviar, amortiguar, conducir, engañar, rematar y pasar la pelota. • Punta: se utiliza en determinadas situaciones que requieren de cierta urgencia, tales como disparos instantáneos y rechaces, aunque también se emplea para pasar, desviar y rematar. • Talón: se emplea en aquellas jugadas de lujo o distracción Se trata de la parte del cuerpo que más utiliza en el fútbol salón. Puede ser dividida en: La rodilla: Se usa para amortiguar la caída de la pelota y también para realizar pases. El muslo: Esta superficie de contacto del cuerpo se utiliza para amortiguar, proteger, dominar, pasar y desviar el balón. El pecho: Se emplea para anticipar, desviar, amortiguar y pasar la pelota. El hombro: Sirve tanto para amortiguar como para pasar. La cabeza: Se trata de una superficie de contacto muy útil a la hora de cabecear, conducir, amortiguar, anticipar, rematar y desviar el esférico. CALENTAMIENTO: trabajo de coordinación, ubicamos cuatro estaciones y vamos pasando por cada una de ellas haciendo. 1. Trote elevación de rodillas. Ubicamos dos objetos y vamos de uno a otro realizando los ejercicios. A un metro de distancia entre cada objeto. 2. Trote ejercicios de coordinación (escalera). Realizarlo con cinta de enmascarar los cuadrados 3. Trotes laterales skiping. Ubicamos dos objetos y vamos de uno a otro realizando los ejercicios. 4. Trote cambios de dirección, laterales, diagonales. Ubicamos objetos y vamos de uno a otro en distintas velocidades

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Debes identificar las 6 partes del pie (planta, borde interno, externo, empeine, punta, talón). trabajaras 6 las primeras tres partes del pie. Realizarás desplazamientos libres con cada superficie de contacto de tu pierna dominante por 1 minutos distancia de 2 metros el día uno trabajaras las primeras 3 partes del pie y el segundo día las ultimas 3 partes del pie (planta, borde interno, externo, empeine, punta, talón, realizaras 4 repeticiones con 3 series.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
dominio de cualquier elemento

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma y estiramiento

TIEMPO
10

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: ANGEL ARMANDO RAMOS PEREZ	
2. Fecha:	2021-07-08	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1022966517	ANGIE MARIANA MOCETON	Asistio
1018432334	ANDRES FELIPE MOSQUERA	Asistio
1030579783	ALAN STEVEN OTERO	Asistio
1028785442	MATEO SANCHEZ	Asistio
1025063935	JHOSTYN STEBAN TORO	Asistio