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:	2021-07-15	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	7
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 :
Comprender el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral.

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
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 Cada punto debe realizarse 2 repeticiones por 3 series

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
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. Realizarás desplazamientos libres con cada superficie de contacto de tu pierna no 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. El día 1 Te desplazaras hacia adelante ida y vuelta a 2 metros de distancia entre dos puntos (la distancia colocaras un zapato en el punto a y el otro zapato en el punto b) lo realizaras el ejercicio durante 1 minuto lo harás 3 repeticiones x 3 series descansaras entre cada repetición 40 segundos. Día 2 Realizaras salto de lado a lado por encima de un palo de escoba durante 1 minuto lo harás 3 repeticiones x 4 series.

TIEMPO
70 min

RETO :
ACTIVIDADES
control de cualquier elemento

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma y estiramiento final

TIEMPO
10 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria