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:	2021-07-22	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	9
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
Día 1 Realiza un dibujo donde representes las superficies de contacto o partes del pie descritas en la primera semana en futbol de salón, coloréalos cada uno de ellos con un color diferente. Y colocaras la explicación de cada parte del pie según tu. Día 2 Realizaras o harás una estructura de golosa y jugaras cada vez que pierdas controlaras el balón con el pie no dominante y la superficie planta de pie ida y vuelta a distancia de 2 metros. Y jugaras con un miembro de la familia. Jugaras durante 5 minutos el juego de la golosa. Día 1 Con tu muslo intenta controlar y mantener un globo o elemento durante 30 segundo continuos y realizaras los toques sin dejar caer el elemento. 6 repeticiones x 4 series. Día 2 Con tu cabeza intenta controlar y mantener un globo o elemento durante 30 segundo continuos y realizaras los toques sin dejar caer el elemento. 6 repeticiones x 4 series. Día 1 ¡¡¡¡Con una bomba o elemento suave ubícate frente a una superficie con un familiar, deben deletrear el abecedario mientras van pasando entre los dos la bomba con la cabeza!!!! Inténtalo cuantas veces puedas hasta que logres completar el abecedario. 4 repeticiones x 3 series. Día 2 ¡¡¡¡Con una bomba o elemento suave ubícate frente a una superficie con un familiar, deben deletrear el abecedario mientras van pasando entre los dos la bomba con la rodilla!!!! Inténtalo cuantas veces puedas hasta que logres completar el abecedario. 4 repeticiones x 3 series.

TIEMPO
70 min

RETO :
ACTIVIDADES
control de cualquier elemento 1 min

TIEMPO
5 min

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

TIEMPO
15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria