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:	2021-07-12	4. HORA:	Lunes,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:	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

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 movimiento.

SUBTEMAS :
• Identifico mi estado físico por medio de los patrones motores desarrollando carreras de velocidad, obstáculos con salto. • Realizo un diagnóstico de mis capacidades deportivas registrando los puntajes obtenidos en la actividad de impacto de una pelota contra la pared y recibirla con los pies en un tiempo determinado. • Identifico las reglas básicas del futbol de salón por medio de un test (verbal o escrito).

IMPLEMENTACION :
Espacio de trabajo – límites (globo, pelota o balón de futbol o de microfutbol o medias enrolladas).

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Te desplazas caminando en línea recta hacia adelante controlando un globo dando 3 pasos y lanzándolo por encima de la cabeza en control con las manos por 1 min y lo harás 3 veces. 2. Camina en diagonal adelante y atrás desplazándote en lateral derecho ida y vuelta lateral izquierdo 1metro o 2 metros de distancia durante 1 min y lo harás 3 veces. 3. Toca y controla un globo con las manos por encima de la cabeza, sin dejar caer el globo durante 1 minuto y lo harás 3 veces. 4. Toca y controla un globo con la rodilla derecha durante 30 segundos y luego con la rodilla izquierda durante 30 segundos y sin moverte o caminar y lo harás 3 veces.

TIEMPO
10

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
5. Te apoyas en cuatro apoyos en el suelo, coges el balón con una mano y envías el balón rodando por el suelo contra la pared cuando rebote deberás cambiar la mano cogerlo y lanzarlo de nuevo durante 1 minuto y lo repites 3 veces. 6. Deberás manejar el balón con la superficie de contacto: borde interno y planta de pie. Pierna derecha y pierna izquierda debes controlarlo en línea recta 1 metro de distancia ida y vuelta durante 1 min y lo repites 3 veces.

TIEMPO
40

RETO :
ACTIVIDADES
REALIZAR UN EJERCICIO LA GUIA

TIEMPO
5

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento general como esta plasmado en la foto 15 segundos por cada ejercicio.

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: ANGEL ARMANDO RAMOS PEREZ	
2. Fecha:	2021-07-12	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033733404	LEIDY SOFIA DIAZ	Asistio
1033726966	ANDRES FELIPE TORRES	Asistio