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:	2021-07-14	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	7
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 aplicados en el futbol de salón.

COGNITIVA :
Explora las fortalezas y limitaciones en la exploración de movimientos técnicos y tácticos en la actividad deportiva comprendiendo el valor que tiene y como medio para la formación integral.

PSICOSOCIAL :
Reconoce la importancia de los valores y aplica en el centro de interés.

LUDICA :
Ser tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego y deporte para contribuir a su desarrollo.

TEMA :
Coordinación Básica Coordinación General Coordinación Especial VELOCIDAD Formas jugadas

SUBTEMAS :
Caminar Correr Lanzar Atrapar Saltar Equilibrio Ritmo Anticipación Fundamentacion técnica

IMPLEMENTACION :
Elementos en casa

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Alistamiento Llamado a lista Conceptualización de trabajo Calentamiento articular tren superior y inferior Guía Actividades Calentamiento articular Dinámico Calentamiento variado con movilidad articular y trabajo mixto con videos de apoyo artes marciales, rumba , video juego. Juego del puente

TIEMPO
15 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Posta 1: Conducción en slalom vertical con conos bajos situados en hilera y vuelta con conducción por el exterior. - Posta 2: Conducción siguiendo las líneas de la frontal del área y vuelta con conducción por el exterior. Pase control a la pared con las superficies de contacto ejercicios de pliometria con palo de escoba combinado ejercicios de coordinación con escaleras y material que haya en casa. Trabajo con bombas malabarismo y superficies de contacto. Trabajo de bombas con extremidades inferiores y superiores ambientadas al futbol de salón.

TIEMPO
30 min

RETO :
ACTIVIDADES
control de un elemento durante 20 segundos al final de la actividad central.

TIEMPO
5 min

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

TIEMPO
10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: ANGEL ARMANDO RAMOS PEREZ	
2. Fecha:	2021-07-14	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1150185430	DAVID SANTIAGO GUTIERREZ	Asistio
1012919755	NICOLAS ALEJANDRO PADILLA	Asistio
1032878008	JAIVER ALEJANDRO ESPEJO	Asistio
1027526056	SAMUEL STYVEN ISAZA	Asistio
1149434080	BRITNEY FERNANDA CELY	Asistio
1033726966	ANDRES FELIPE TORRES	Asistio
1026270837	YOINNER STEVEN OCORO	Asistio
1014867228	KAREN MANUELA RICO	Asistio
1050610334	MAICOL SEBASTIAN APONTE	Asistio
1073687773	ANGIE LORENA RUBIO	Asistio