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:	2021-07-28	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	4
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 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

SUBTEMAS :
Caminar Correr Lanzar Atrapar Saltar Equilibrio Ritmo Anticipación Fundamentación 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 psicosocial

TIEMPO
15 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
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:	2021-07-28	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014867228	KAREN MANUELA RICO	Asistio
1032878008	JAIVER ALEJANDRO ESPEJO	Asistio
1028941325	NUBIA ESPERANZA BERNAL	Asistio
1033733404	LEIDY SOFIA DIAZ	Asistio
1033714962	EMELIN VALENTINA MUÑOZ	Asistio