**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: | 2021-07-21 | 4. HORA: | Miercoles,15:20:00,16:20:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL DE SALÓN | 6. Nº DE SESIÓN: | 6 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. Nº DE SEMANA: | 6 |
| 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

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 cualquier elemento en clase

TIEMPO
5min

**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: | 2021-07-21 | 5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN | 8. Localidad: Ciudad Bolívar | |
| 3. Hora: | Miercoles,15:20:00,16:20:00 | 6. Nº de Sesion: 6 | 9. Nº de Semana: 6 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL DE SALÓN 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1011105393** | KEVIN SANTIAGO MUÑOZ | Asistio |
| **1025063935** | JHOSTYN STEBAN TORO | Asistio |
| **1018430752** | SANTIAGO VERGARA | Asistio |
| **1030579783** | ALAN STEVEN OTERO | Asistio |
| **1014480978** | JOHAN ESTIVEN JIMENEZ | Asistio |
| **1032680871** | OWEN EXTI AGUILAR | Asistio |