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:	2021-07-29	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	7
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 :
Debes identificar las 6 partes del pie (planta, borde interno, externo, empeine, punta, talón). trabajaras 6 las primeras tres partes del pie. Realizarás desplazamientos libres con cada superficie de contacto de tu pierna dominante por 1 minutos distancia de 2 metros el día uno trabajaras las primeras 3 partes del pie y el segundo día las ultimas 3 partes del pie (planta, borde interno, externo, empeine, punta, talón, realizaras 4 repeticiones con 3 series. Realizarás desplazamientos libres con cada superficie de contacto de tu pierna no dominante por 1 minutos distancia de 2 metros el día uno trabajaras las primeras 3 partes del pie y el segundo día las ultimas 3 partes del pie (planta, borde interno, externo, empeine, punta, talón, realizaras 4 repeticiones con 3 series. El día 1 Te desplazaras hacia adelante ida y vuelta a 2 metros de distancia entre dos puntos (la distancia colocaras un zapato en el punto a y el otro zapato en el punto b) lo realizaras el ejercicio durante 1 minuto lo harás 3 repeticiones x 3 series descansaras entre cada repetición 40 segundos. Día 2 Realizaras salto de lado a lado por encima de un palo de escoba durante 1 minuto lo harás 3 repeticiones x 4 series.

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
Debes identificar las 6 partes del pie (planta, borde interno, externo, empeine, punta, talón). trabajaras 6 las primeras tres partes del pie. Realizarás desplazamientos libres con cada superficie de contacto de tu pierna dominante por 1 minutos distancia de 2 metros el día uno trabajaras las primeras 3 partes del pie y el segundo día las ultimas 3 partes del pie (planta, borde interno, externo, empeine, punta, talón, realizaras 4 repeticiones con 3 series. Realizarás desplazamientos libres con cada superficie de contacto de tu pierna no dominante por 1 minutos distancia de 2 metros el día uno trabajaras las primeras 3 partes del pie y el segundo día las ultimas 3 partes del pie (planta, borde interno, externo, empeine, punta, talón, realizaras 4 repeticiones con 3 series. El día 1 Te desplazaras hacia adelante ida y vuelta a 2 metros de distancia entre dos puntos (la distancia colocaras un zapato en el punto a y el otro zapato en el punto b) lo realizaras el ejercicio durante 1 minuto lo harás 3 repeticiones x 3 series descansaras entre cada repetición 40 segundos. Día 2 Realizaras salto de lado a lado por encima de un palo de escoba durante 1 minuto lo harás 3 repeticiones x 4 series.

TIEMPO
70 min

RETO :
ACTIVIDADES
control de cualquier elemento un 1 min

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma y estiramiento

TIEMPO
10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: ANGEL ARMANDO RAMOS PEREZ	
2. Fecha:	2021-07-29	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014480978	JOHAN ESTIVEN JIMENEZ	Asistio
1022966517	ANGIE MARIANA MOCETON	Asistio
1018432334	ANDRES FELIPE MOSQUERA	Asistio
1030579783	ALAN STEVEN OTERO	Asistio
1028785442	MATEO SANCHEZ	Asistio
1025063935	JHOSTYN STEBAN TORO	Asistio