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:	2021-07-07	4. HORA:	Miercoles,16:30:00,17:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	1
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 Pre-deportivos Mini deportes Deporte Especifico

SUBTEMAS :
Caminar Correr Lanzar Atrapar Saltar

IMPLEMENTACION :
ELEMENTOS EN CASA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Alistamiento Llamado a lista Conceptualización de trabajo Calentamiento articular tren superior y inferior Guía 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. Trabajo combinado en circuito pase pierna derecha, pase pierna izquierda, control de balón con pierna derecha, pierna izquierda con el borde interno,externo, empeine, planta de pie,control,trabajo de coordinación.

TIEMPO
30 MIN

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

TIEMPO
5

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:	2021-07-07	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,16:30:00,17:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029282350	MELANI BURBANO	Asistio
1023897515	ANDY SAMUEL VEGA	Asistio
1033738381	KATHERIN DANIELA ROMERO	Asistio
1028866427	SAMUEL EDUARDO LOPEZ	Asistio
1031128937	LAURA ALEJANDRA MORENO	Asistio
1033728184	LUIS SANTIAGO CUCUNUBA	Asistio
1028785493	LAURA VALENTINA VALENCIA	Asistio
1013604325	CESAR AUGUSTO CONDE	Asistio
1023385237	SARA MORALES	Asistio
1013123784	DILAN ALEJANDRO RIVERA	Asistio
1023380436	YEISY LIZETH MANCERA	Asistio
1011104336	JUAN DAVID ALVARADO	Asistio
1026270577	DILAN SANTIAGO VELANDIA	Asistio