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,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	16
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 :
Reconozco mi cuerpo, su movimiento, Coordino, me desplazo y me divierto.

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
Día 1 Realiza un dibujo donde representes las superficies de contacto o partes del pie descritas en la primera semana en futbol de salón, coloréalos cada uno de ellos con un color diferente. Y colocaras la explicación de cada parte del pie según tu. Día 2 Realizaras o harás una estructura de golosa y jugaras cada vez que pierdas controlaras el balón con el pie no dominante y la superficie planta de pie ida y vuelta a distancia de 2 metros. Y jugaras con un miembro de la familia. Jugaras durante 5 minutos el juego de la golosa. Día 1 Con tu muslo intenta controlar y mantener un globo o elemento durante 30 segundo continuos y realizaras los toques sin dejar caer el elemento. 6 repeticiones x 4 series. Día 2 Con tu cabeza intenta controlar y mantener un globo o elemento durante 30 segundo continuos y realizaras los toques sin dejar caer el elemento. 6 repeticiones x 4 series. Día 1 ¡¡¡¡Con una bomba o elemento suave ubícate frente a una superficie con un familiar, deben deletrear el abecedario mientras van pasando entre los dos la bomba con la cabeza!!!! Inténtalo cuantas veces puedas hasta que logres completar el abecedario. 4 repeticiones x 3 series. Día 2 ¡¡¡¡Con una bomba o elemento suave ubícate frente a una superficie con un familiar, deben deletrear el abecedario mientras van pasando entre los dos la bomba con la rodilla!!!! Inténtalo cuantas veces puedas hasta que logres completar el abecedario. 4 repeticiones x 3 series.

TIEMPO
70 min

RETO :
ACTIVIDADES
control de cualquier tema de la guia 1 min

TIEMPO
5 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma y estiramiento general

TIEMPO
15 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,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 16	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029282350	MELANI BURBANO	Asistio
1013604325	CESAR AUGUSTO CONDE	Asistio
1033728184	LUIS SANTIAGO CUCUNUBA	Asistio
1013123784	DILAN ALEJANDRO RIVERA	Asistio
1023897515	ANDY SAMUEL VEGA	Asistio
1026270577	DILAN SANTIAGO VELANDIA	Asistio
1012919184	JEFERSON ALEXANDER ZAMBRANO	Asistio
1109410022	DIEGO FERNANDO ANDRADE	Asistio
1028785493	LAURA VALENTINA VALENCIA	Asistio
1055246735	XIOMARA CASTIBLANCO	Asistio
1140919678	JEISON ANDRES GALEANO	Asistio