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:	2021-08-23	4. HORA:	Lunes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

PSICOSOCIAL :
Aplico las recomendaciones frente al respeto y cuidado de sí mismo en mis actividades cotidianas.

LUDICA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal

TEMA :
experimenta las capacidades coordinativas y las conductas motrices de bases del cuerpo

SUBTEMAS :
Realizo diferentes juegos que me permitan saltar diferentes obstáculos y superar diferentes retos físicos. Identifico diferentes movimientos caminando, trotando y corriendo a distintos ritmos Reconozco movimientos en diferentes direcciones a través de actividades de carrera

IMPLEMENTACION :
elementos de la guía de aplicación

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
• Ubica 6 bolas de papel en forma lineal dejando un espacio donde quepa tu pie entre los papeles, imita desplazamientos de animales en forma de slalon o zigzag de ida y regreso por 10 recorridos como pingüino, como caballo, como canguro, como gorila, como gusano, como guepardo y como águila. • Realiza conducción del balón por toda tu casa con cada una de las superficies del pie nombradas anteriormente 6 recorridos caminando, 6 recorridos trotando y 6 recorridos corriendo. • Canta tu canción favorita mientras caminas en el espacio que te permiten tus acudientes, al finalizar la canción cantala de nuevo pero hazlo trotando, al finalizar de cantar vuelve a entonar la canción pero hazlo corriendo. Cuando finalices de hacer cualquiera de las tres propuestas realiza el estiramiento que ves en las imágenes por 15 segundos cada

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Dia 2 Te desplazarás del punto a a la silla sin dejar caer el globo puedes utilizar la mano, cabeza, pie, hombro, tocas la bomba y te diriges a la silla regresando al punto donde está la bomba sin dejar caer, lo harás 20 veces con superficies derechas y 20 veces con superficies izquierdas por tres veces. Con un globo o bomba realiza 20 toques sin dejar caer utilizando cada una de las superficies de contacto en el fútbol de salón planta, borde interno, externo, empeine, punta, talón, cabeza, pecho, hombro, muslo. 20 repeticiones por 3 series con cada superficie.

TIEMPO
70 min

RETO :
ACTIVIDADES
control de cualquier elemento en la guía 1 min

TIEMPO
5 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento final tren inferior y tren superior. retroalimentación

TIEMPO
15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: ANGEL ARMANDO RAMOS PEREZ	
2. Fecha:	2021-08-23	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1073687773	ANGIE LORENA RUBIO	Asistio
1032878008	JAIVER ALEJANDRO ESPEJO	Asistio
1024498859	JUAN DAVID MORALES	Asistio
1021668716	VALENTINA ALBARRACIN	Asistio
1023373805	KAREN DANIELA HERNANDEZ	Asistio
1024511797	JAZMIN VIVIANA ORREGO	Asistio
1033714962	EMELIN VALENTINA MUÑOZ	Asistio