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,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	10
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 en casa

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 1 Realiza un crucigrama con todas las superficies utilizadas en el fútbol de salón, además dibújate en una cancha de futbol de salón jugando con tus compañeros o familiares. Con el balón intenta desplazarte del punto a al b con planta sin perder el control 6 recorridos con pie izquierdo, 6 recorridos con pie derecho sin perder el control del balón. Luego hazlo con borde interno, borde externo, empeine, punta y talón. Al final realizas 1 repetición pero caminando, luego trotando y luego corriendo.

TIEMPO
70 min

RETO :
ACTIVIDADES
control de cualquier elemento en la guia 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,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141320657	JUAN JOSE GONZALEZ	Asistio
1028866709	JOEL ESNEYDER AHUMADA	Asistio