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:	2021-08-19	4. HORA:	Jueves,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:	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 Familia como garante de derechos de nnaj Deberas ver el video https://youtu.be/Suu8tCAtj_o

IMPLEMENTACION :
elementos de la guia

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 uno.

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Dia 1 Con la ayuda de un familiar vamos a colocar en un espacio de (5 metros aproximadamente), 3 objetos(pueden ser zapatos) en forma de triángulo uno de color rojo uno negro y uno verde (o los que tengas). Nos ubicamos en el centro del triángulo y cuando nuestro familiar diga un color debemos desplazarnos lo más rápido posible al objeto del color correspondiente. (lo haremos caminando, tratando, y en velocidad. Dia 2 colocaremos una cuerda o dos cordones unidos en el suelo para que lo utilicemos como superficie sobre la cual nos vamos a desplazar, caminando hacia adelante y hacia atrás, pero vamos a utilizar solo las puntas del pie (lo vamos a realizar 5 veces en un espacio de 5 metros), ahora lo haremos caminando hacia adelante y hacia atrás, pero vamos a utilizar solo los talones del pie (lo vamos a realizar 5 veces en un espacio de 5 metros), ahora vamos a utilizar 2 hojas de papel para desplazarnos sobre ellas, ubicamos las hojas en el suelo y vamos a intentar avanzar 10 pasos hacia adelante, pero sin tocar el piso, solo nos podemos desplazar colocando los dos pies sobre una hoja y cogiendo la otra hoja para poder pararnos sobre ella y así completar el recorrido. (Vamos a realizarlo 3 veces). ¡¡¡Ahora vamos a colocar sobre nuestra cabeza un par de medias enrolladas y vamos a desplazarnos caminando en todas las direcciones evitando que las medias se caigan de nuestra cabeza, si te parece muy fácil inténtalo con 2 o hasta con 3 pares de medias… sé que lo puedes lograr!!!

TIEMPO
70 min

RETO :
ACTIVIDADES
control de un elemento durante 1 min al final de la actividad central.

TIEMPO
5 min

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

TIEMPO
15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: ANGEL ARMANDO RAMOS PEREZ	
2. Fecha:	2021-08-19	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012919184	JEFERSON ALEXANDER ZAMBRANO	Asistio
1029282350	MELANI BURBANO	Asistio
1013604325	CESAR AUGUSTO CONDE	Asistio
1033728184	LUIS SANTIAGO CUCUNUBA	Asistio
1013123784	DILAN ALEJANDRO RIVERA	Asistio