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:	2021-08-26	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:	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 :
Familia como garante de derechos de nnaj Deberas ver el video https://youtu.be/Suu8tCAtj_o 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 uno.

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

REFLEXIÓN INICIAL Con el desarrollo de esta guía vas a explorar distintas formas de desplazarte las cuales van a mejorar tu coordinación para el diario vivir, es importante que hidrates antes, durante y después de realizar actividad física, Recuerda que hacer actividad física mínimo tres veces o dos veces por semana garantiza tener buena salud por lo tanto vas a ser más fuerte, resistente y veloz además de controlar los movimientos de tu cuerpo de manera eficaz, te invito a que desarrolles las actividades utilizando materiales que tienes en casa. Ánimo!!!! Beneficios de caminar, trotar y correr de forma constante: Mantener un peso saludable. Prevenir o controlar diversas afecciones, como las enfermedades cardíacas, Fortalecer los huesos y los músculos. Mejorar el estado de ánimo. TEMAS A TRATAR Familia como garante de derechos de nnaj Deberas ver el video https://youtu.be/Suu8tCAtj_o Formas de desplazarse y cambios de ritmo CAMINAR: Andar de un lugar a otro, especialmente si se sigue una ruta definida (intensidad baja). TROTAR: Andar muy deprisa o hacerlo largamente y de un lugar a otro (intensidad media). CORRER: Desplazarse rápidamente con pasos largos y de manera que levanta un pie del suelo antes de haber apoyado el otro (intensidad alta). Superficies de contacto en el fútbol de salón: Con el pie: Punta, planta, borde interno, borde externo, empeine y talón Con el muslo o rodilla. Con el pecho o hombro. Con la cabeza. Con todas las superficies puedes acelerar o desacelerar con el balón cambiando de ritmo. CALENTAMIENTO: Te proponemos 3 opciones para desarrollar tu calentamiento en cada semana. (Debe ser realizado al iniciar cada una de las actividades propuestas para activar el organismo y evitar cualquier lesión, predisponerse física y mentalmente para la actividad) • 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. SEMANA 1 MOTRIZ Dia 1 Se iniciará haciendo trote por todo el espacio utilizando diferentes elementos como puntos de referencia a donde se deben trasladar hacia adelante, hacia atrás, de medio lado y subiendo la intensidad de la actividad lo harás de 4 repeticiones de 1 minuto por 4 series. A utilizando el mismo circuito del primer punto se realizará dominio del balón, desplazándose hacia los diferentes elementos ubicados en el suelo. Primero con los pies, luego con los muslos y por último con la cabeza lo harás de 4 repeticiones de 1 minuto por 4 series 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. SEMANA 2 COGNITIVA 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. caminando trotando corriendo 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. Dia 2 Con un balón o pelota realiza 15 recorridos lo más rápido posible del punto a al b e invita a un familiar a hacer el mismo ejercicio, contabiliza tu tiempo y el de tu invitado para saber quién lo realizo más rápido, si estas sólo puedes jugar a disminuir tu tiempo en el recorrido. SEMANA 3 LÚDICA 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!!! SEMANA 4 PSICOSOCIAL (MÓDULOS DEL COMPONENTE SOCIAL) Vamos a observar estos videos y luego responderas las preguntas de la semana No 4 https://youtu.be/4qViFGXkinA Dia 1 Vas a realizar la actividad con un familiar alrededor de tu entorno Necesitas un pimpón o similar (bolitas de papel periódico)y lo colocaremos en una cuchara, solo con nuestra mano derecha la tomaremos y nos vamos desplazar por la sala o espacio que tengas en tu casa en los que podamos caminar de forma segura, buscando que no se caiga en ningún momento el pimpón de la cuchara. Ahora realizaremos la misma actividad, pero utilizando solo nuestra mano izquierda, y realizando en forma intercalada con tu familiar y luego me cuentas con que mano se te hizo más difícil la actividad y también como le fue a tu familiar en la realización de la actividad . Bueno ahora se va a dificultar un poco el asunto: vamos a colocar la cuchara (limpia) en nuestra boca colocamos el pimpón en la cuchara y vamos a realizar el mismo recorrido por toda la casa con mucho cuidado y sin que se nos caiga el pimpón de la cuchara. Lo realizaremos 3 veces. Dia 2 Coloca un vaso plástico en tu cabeza sostenlo con una mano, y con la otra mano lanza el pimpón hacia arriba e intenta atraparlo con el vaso que esta sobre tu cabeza… el record está en 12 atrapadas seguidas sin que el pimpón se caiga, así que intenta superarlo e imponer un nuevo record… cada vez que lo logres recordarás un valor que consideres importante en el fútbol de salón para esta actividad vas a competir con un familiar al mismo tiempo.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: ANGEL ARMANDO RAMOS PEREZ	
2. Fecha:	2021-08-26	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: 10	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028785493	LAURA VALENTINA VALENCIA	Asistio
1027527343	JORGE DAVID AYA	Asistio
1012919184	JEFERSON ALEXANDER ZAMBRANO	Asistio