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:	2021-09-13	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:	12
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 :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

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
CALENTAMIENTO: Ubícate en un espacio de tu casa adecuado para poder realizar desplazamientos con seguridad, realiza taloneo mientras te desplazas en línea recta hacia adelante y hacia atrás. • Realiza desplazamientos de forma lateral en la mayor cantidad de distancia que puedas en tu casa durante 30 segundos. • Realiza saltos en tijera durante 30 segundos y repítelo. • Trota hacia adelante y te devuelves de hacia atrás, realiza este ejercicio durante 1 minuto. • Realiza desplazamientos haciendo saltos en pie derecho y te devuelves saltando en pie izquierdo. Alístate para la parte central e invita a tus familiares a que participen. Cada punto debe realizarse por 3 series

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Vas a ubicar 4 estaciones. 1. primer estación (fortalecimiento de todo el cuerpo (CORE)plancha en posición de codos en colchoneta . trabajo preventivo para evitar lesiones 5 series de 30 segundos. 2. segunda estación (técnica trabajo de pecho), se arroja un balón contra la pared o un familiar que lo lance 5 series de 1 MIN. 3. Tercera estación (trabajo coordinativo) se ubica un tapete y se hace coordinación a dos pies laterales, frente, espaldas 3 series de 1 MIN. 4. cuarta estación (trabajo de velocidad) se desplaza a mayor velocidad posible en el espacio de 2 metros ida y vuelta a trabajar durante el tiempo estipulado 8 series de 1 MIN descanso de 1 min por serie de trabajo. Saltaras por unas vallas o conos con los pies juntos cuando llegue al otro lado tu familiar te lanzara el balón para que lo cabecee y se lo entregue a su compañero. Se de vuelve hacia atrás y comenzara nuevamente con el ejercicio. Lanzaras el balón contra la pared en el rebote lo dominaras con la cabeza y lo vuelves a revotar hacia la pared sin dejarlo caer al piso.

TIEMPO
70 min

RETO :
ACTIVIDADES
control de cualquier elemento desarrollado en la guia 1 min

TIEMPO
5 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma y retroalimentacion

TIEMPO
15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: ANGEL ARMANDO RAMOS PEREZ	
2. Fecha:	2021-09-13	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: 12	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021668716	VALENTINA ALBARRACIN	Asistio
1032878008	JAIVER ALEJANDRO ESPEJO	Asistio
1023373805	KAREN DANIELA HERNANDEZ	Asistio
1033726345	LAURA VALENTINA PACHON	Asistio