**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: | 2021-09-20 | 4. HORA: | Lunes,08:00:00,10:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL DE SALÓN | 6. Nº DE SESIÓN: | 6 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. Nº DE SEMANA: | 13 |
| 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
Ubicas un balde y 4 medias enrolladas a máximo 2mts de distancia del balde, el objetivo de la actividad es llevar las medias una por una y depositarlas en el balde en el menor tiempo posible 5 repeticiones x 4 series . 1. Realizaras lanzamientos con las manos desde una distancia no mayor a 2mts, debes encestar la mayor cantidad de medias, si te acompaña un familiar juega con el, y mira quien es el mayor encestador . ( 5 repeticiones) . 2. Realizaras lanzamientos con los pies, coloca la media en la parte superior de tu pie y manteniendo el equilibrio lánzalo hacia el valde, la idea es que logres encestar la mayor cantidad de medias , invita a un familiar para que sea divertido . ( 5 repeticiones) . 3. Si puedes invita un familiar para que participe contigo seria muy divertida la experiencia . Mantén el balón o elemento en el aire la mayor parte del tiempo utilizando todas las superficies de contacto que existen lo harás durante 1 minuto lo harás 4 repeticiones x 3 series

TIEMPO
70 min

**RETO :**
ACTIVIDADES
control de cualquier elemento de la guia 1 min

TIEMPO
5 min

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
vuelta a la calma y 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: | 2021-09-20 | 5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN | 8. Localidad: Ciudad Bolívar | |
| 3. Hora: | Lunes,08:00:00,10:00:00 | 6. Nº de Sesion: 6 | 9. Nº de Semana: 13 | |
| 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 |
| **1033714962** | EMELIN VALENTINA MUÑOZ | Asistio |
| **1033726345** | LAURA VALENTINA PACHON | Asistio |
| **1014867228** | KAREN MANUELA RICO | Asistio |
| **1026270837** | YOINNER STEVEN OCORO | Asistio |
| **1024511797** | JAZMIN VIVIANA ORREGO | Asistio |
| **1028941325** | NUBIA ESPERANZA BERNAL | Asistio |