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:	2021-09-27	4. HORA:	Lunes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	8
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
Trabajaras con un familiar el pase a distancia a 2 metros en un lado tu y el otro lado el familiar o amigo debes pasar el balón con borde interno con pierna derecha e izquierda sin dejarla de controlar, cada vez que el balón no lo controles o te salga lejos del control lo vuelves a repetir desde cero lo harás por lo menos 5 series de 1min de control. Trabajaras con tu familiar se estaciones o ejercicios. 1. Debes Ubicar 5 hojas de papel que no utilices y enumerarlas del número 1 al 5. 2. Pegas las hojas de papel en una pared utilizando las cuatro esquinas y una central como lo observas en la imagen. 3. Los números pares irán hacia una esquina y los impares hacia la otra como lo observas en la imagen. 4. Posteriormente tienes que tener 5 pares de medias en rollo que las tendrá el acompañante. 5. El siguiente paso es ubicarse dándole la espalda a la pared donde el acompañante mencionara dos números que están pegados en la pared, donde el estudiante tendrá que girarse e ir a tocarlos lo mas rápido posible. 6. Nuevamente al girarse el estudiante, el acompañante lanza un rollo de media por el aire y el estudiante recibirá con el borde interno del pie derecho, la siguiente serie con el pie izquierdo y finaliza con empeine. 7. Practícala por 3 series de 5 repeticiones y cambias al finalizar con el acompañante.

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:	2021-09-27	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 8	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
1024511797	JAZMIN VIVIANA ORREGO	Asistio
1033726345	LAURA VALENTINA PACHON	Asistio
1014867228	KAREN MANUELA RICO	Asistio
1033714962	EMELIN VALENTINA MUÑOZ	Asistio
1026270837	YOINNER STEVEN OCORO	Asistio
1150185430	DAVID SANTIAGO GUTIERREZ	Asistio