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:	2021-09-06	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	2
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
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
Para iniciar tu actividad vas a crear un zigzag de 4 obstáculos con los elementos que tenemos en casa, te dejamos unas ideas para que lo puedas formar. Botellas plásticas, zapatos, juguetes, medias, etc. 1. Lleva una pelota en los pies caminando, realizando un zigzag. 2. Ahora, vamos a realizar el ejercicio anterior usando solo el pie izquierdo. Comienza despacio y ve aumentando la velocidad. 3. Te invito ahora a realizar el ejercicio con el pie derecho. Recuerda que debes ir en zigzag lo harás 3 repeticiones x 4 series vamos a cambiar la distancia de nuestro zigzag, te invito a que las coloques a un paso corto de distancia. 1. Continuemos, lleva la pelota con la planta del pie, intercalando pie derecho e izquierdo. 2. Por último, lleva la pelota usando la superficie interna del pie derecho y luego lo haces con tu pie izquierdo. Nos organizamos con un familiar que te apoye en el trabajo ubicas tres objetos a una distancia de 1 /50 METROS tu familiar se hace en un extremo con un balón, el otro al otro extremo. . 1. El que no tiene el balón viene al objeto de la mitad el otro lo arroja lo controla con el pecho y lo pasa con la mano. Trabajo de pecho 12 repeticiones por 3 series Nos organizamos con un familiar que te apoye en el trabajo ubicas tres objetos a una distancia de 1 /50 METROS tu familiar se hace en un extremo con un balón, el otro al otro extremo. El que no tiene el balón viene al objeto de la mitad el otro lo arroja lo controla con el pecho y lo pasa con el borde interno. Trabajo de pecho 12 repeticiones por 3 series

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:	2021-09-06	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028866709	JOEL ESNEYDER AHUMADA	Asistio
1073158961	DIEGO ALEXANDER ASTROS	Asistio
1011096484	BRAYAN ANDERSON CARDENAS	Asistio
1141518421	JOSEPH DEWIT RIOS	Asistio