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,10:00:00,12:00:00
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
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

REFLEXIÓN INICIAL (IMPORTANTE QUE SEA ACORDE CON LA TEMÁTICA A TRABAJAR) En esta guía te invitamos a desarrollar actividades durante este mes, que te ayudara a reflexionar sobre la salud y el bienestar a través de los hábitos de vida saludable, sobre la importancia de una alimentación balanceada, mantener los protocolos de bioseguridad, la realización de rutinas de ejercicios que ayuden a potencializar el desarrollo de la parte física del fútbol, cognitiva, lúdico y psicosocial, que le permitan tener una buena relación con la comunidad educativa y el cumplimiento de las normas para fortalecer la sana convivencia en su entorno. TEMAS A TRATAR: Trabajar sus capacidades físicas en la ejecución del centro de interés de futbol de salón Control de balón, superficies de contacto y pase al espacio 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 SEMANA 1 MOTRIZ 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 SEMANA 2 COGNITIVA 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. SEMANA 3 LÚDICA 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 SEMANA 4 PSICOSOCIAL (MÓDULOS DEL COMPONENTE SOCIAL) 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

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,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 8	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