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:	2021-10-06	4. HORA:	Miercoles,14:10:00,15:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	30
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrolla habilidades específicas del deporte a través de trabajos globales y analíticos, reforzando las diferentes situaciones de juego.

COGNITIVA :
Realiza actividades de pensamiento lógico, donde involucren diferentes áreas afines al campo deportivo.

PSICOSOCIAL :
Reconocer los derechos humanos de los NNAJ del proyecto de inversión, jornada escolar complementaria, a través de juegos cognitivos , como fuente de garantía para el crecimiento y desarrollo en el entorno familiar.

LUDICA :
Tomo el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
Formas jugadas Pre-deportivos Mini deportes Deporte Especifico Aseo, Alimentación, Hidratación, Salud, Calidad de Vida, Higiene postural, Hábitos.

SUBTEMAS :
Saltar Equilibrio Ritmo Anticipación fundamentación técnica

IMPLEMENTACION :
elementos en casa

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Alistamiento Llamado a lista Conceptualización de trabajo Calentamiento articular tren superior y inferior Guía video de familia de la caja de herramienta mes de octubre Actividad en familia.

TIEMPO
15 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Posta 1: Conducción en slalom vertical con conos bajos situados en hilera y vuelta con conducción por el exterior. - Posta 2: Conducción siguiendo las líneas de la frontal del área y vuelta con conducción por el exterior. Pase control a la pared con las superficies de contacto ejercicios de pliometria con palo de escoba combinado ejercicios de coordinación con escaleras y material que haya en casa. Trabajo con bombas malabarismo y superficies de contacto.

TIEMPO
30 min

RETO :
ACTIVIDADES
dominio de cualquier elemento visto en clase

TIEMPO
5 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento final y retroalimentacion

TIEMPO
10 min