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:	2021-09-23	4. HORA:	Jueves,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
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 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:	2021-09-23	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014480978	JOHAN ESTIVEN JIMENEZ	Asistio
1022966517	ANGIE MARIANA MOCETON	Asistio
1030579783	ALAN STEVEN OTERO	Asistio
1028785442	MATEO SANCHEZ	Asistio
1025063935	JHOSTYN STEBAN TORO	Asistio
1033694933	NIKOL LORENA MUÑOZ	Asistio
1032680871	OWEN EXTI AGUILAR	Asistio