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:	2021-09-30	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	14
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
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:	2021-09-30	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 14	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1022966517	ANGIE MARIANA MOCETON	Asistio
1030579783	ALAN STEVEN OTERO	Asistio
1028785442	MATEO SANCHEZ	Asistio
1025063935	JHOSTYN STEBAN TORO	Asistio
1032680871	OWEN EXTI AGUILAR	Asistio