**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: | 2021-10-04 | 4. HORA: | Lunes,08:00:00,10:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL DE SALÓN | 6. Nº DE SESIÓN: | 1 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. Nº DE SEMANA: | 30 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | 3 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Domina 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 :**
Apropio el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**PSICOSOCIAL :**
Comprende 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 :**
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

**SUBTEMAS :**
Control de balón, superficies de contacto y pase al espacio

**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

TIEMPO
70 min

**RETO :**
ACTIVIDADES
dominio de elemento visto en la actividad de la semana 1

TIEMPO
10 min

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
vuelta a la calma

TIEMPO
20 min

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. JOSE CELESTINO MUTIS | | | Nombre Instructor: ANGEL ARMANDO RAMOS PEREZ | |
| 2. Fecha: | 2021-10-04 | 5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN | 8. Localidad: Ciudad Bolívar | |
| 3. Hora: | Lunes,08:00:00,10:00:00 | 6. Nº de Sesion: 1 | 9. Nº de Semana: 30 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL DE SALÓN 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1021668716** | VALENTINA ALBARRACIN | Asistio |
| **1032878008** | JAIVER ALEJANDRO ESPEJO | Asistio |
| **1150185430** | DAVID SANTIAGO GUTIERREZ | Asistio |
| **1023373805** | KAREN DANIELA HERNANDEZ | Asistio |
| **1026270837** | YOINNER STEVEN OCORO | Asistio |
| **1024511797** | JAZMIN VIVIANA ORREGO | Asistio |
| **1033726345** | LAURA VALENTINA PACHON | Asistio |
| **1014867228** | KAREN MANUELA RICO | Asistio |
| **1033714962** | EMELIN VALENTINA MUÑOZ | Asistio |