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:	2021-10-27	4. HORA:	Miercoles,15:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	32
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. Actividades Calentamiento articular Dinámico Calentamiento variado con movilidad articular y trabajo mixto con videos de apoyo artes marciales, rumba , video juego.

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. Trabajo de bombas con extremidades inferiores y superiores ambientadas al futbol de salón. Trabajo combinado en circuito pase pierna derecha, pase pierna izquierda, control de balón con pierna derecha, pierna izquierda con el borde interno,externo, empeine, planta de pie,control,trabajo de coordinación.

TIEMPO
30 min

RETO :
ACTIVIDADES
dominio de cualquier elemento visto en clase 1 min

TIEMPO
5 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento final tren inferior y tren superior. retroalimentación

TIEMPO
15 min