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:	2021-10-28	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
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 :
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
dominio de cualquier elemento visto en la actividad 1 min sin errores

TIEMPO
5 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma y estiramiento

TIEMPO
15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria