PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUAN CARLOS MENA OBREGON**
3. FECHA:	2021-05-05	4. HORA:	Miercoles,08:30:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos

COGNITIVA :
Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física

PSICOSOCIAL :
Me muestro motivado en la ejecución de las actividades planteadas, obteniendo un rendimiento bueno en el desempeño de estas

LUDICA :
Reconozco que el temor y la rabia pueden afectar la participación y la armonía en la clase.

TEMA :
COORDINACION DINAMICA

SUBTEMAS :
LATERALIDAD ACONMDICIONAMIENTO FISICO

IMPLEMENTACION :
3 PRES DE MEDIAS LARGAS . HIDRATACION TOALLA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
LLAMADO A LISTA. CALENTAMIENTO: JUEGO DE DESTREZAS CON ROLLOS DE MEDIAS . (LANZAR .ATRAPAR .) HIDRATACION

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
SE COLOCARAN LAS MEDIAS EN FORMA DE ESCALERA Y SE REALIZARAN DIFERENTES EJERCICIOS DE COORDINACION Y ACONDICIONAMIENTO FISICO .POSTERIORMENTE SE UTILIZARAN VARIAS MEDIAS REALIZANDO UN CUADRADO PARA SEGUIR REALIZANDO VARIOS EJERCICIOS DE COORDINACION Y LATERALIDAD ADENTRO AFUERA DERECHA IZQUIERDA . ADELANTE .ATRAS. HIDRATACION.

TIEMPO
80min

RETO :
ACTIVIDADES
REALIZAR DOMINIO (MINIMO 7 GOLPES) CON UN PAR DE MEDIAS ENRROLLADAS UTILIZANDO LAS PARTES DEL CUERPO (EMPEINE . MUSLO . CABEZA.)

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
ESTIRAMIENTO - HIDRATACION. - LLAMADO A LISTA

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JUAN CARLOS MENA OBREGON	
2. Fecha:	2021-05-05	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,08:30:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016962399	JUAN DAVID DIAZ	Asistio
1016962159	DAVID JERONIMO RODRIGUEZ	Asistio
N37664235684	SAMUEL ALTUVE	Asistio
1016962020	KEVIN FERNEY OLAYA	Asistio
1016962075	JOEL ESTEBAN SOLANO	Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA	Asistio
1220219121	KAREN VANESA VANEGAS	Asistio
1220219380	JUAN DANIEL SALCEDO	Asistio
1014274259	MARTIN FRANCISCO ZAMUDIO	Asistio
1076625061	MATHIAS BORREGO	Asistio
1220218684	SANTIAGO VALENCIA	Asistio
1235256451	GUSTAVO DE JESUS PEREZ	Asistio