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:	2021-05-12	4. HORA:	Miercoles,08:30:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	2
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 :
Reconozco que el temor y la rabia pueden afectar la participación y la armonía en la clase.

LUDICA :
Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.

TEMA :
COORDINACION GENERAL

SUBTEMAS :
ACONDICIONAMIENTO FISICO

IMPLEMENTACION :
HIDRATACION TOALLA PELOTA DE TENIS O BALON .

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
LLAMADO A LISTA . CALENTAMIENTO : JUEGO DE HABILIADES Y DESTREZAS CON LOS ELEMENTOS (BOLA DE MEDIAS .Y PELOTA) LANZAR, ATRAPAR .

TIEMPO
20min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
CON LA PELOTA DE TENIS REALIZAREMOS EJERCICIOS DE COORDINACION Y DE DESTREZA. (LANZAR RECIBIR . REBOTAR CON MANO DERECHA , IZQUIERDA, PASAR POR ENTRE LAS PIERNAS ..CON REBOTE SIN REBOTE..ETC.) UTILIZO LAS MEDIAS PARA REALIZAR UN CUADRADO Y REALIZAREMOS EJERCICIOS DE CORDINACION , LATERALIDAD, .LUEGO COLOCAREMOS LAS MEDIAS EN FORMA DE ESCALERA PAR SEGUIR REALIZANDO DIFERENTES EJERCICIOS DE COORDINACION EN EL CUAL ESTAREMOS TRABAJANDO TAMBIEN LA PARTE DE ACONDICIONAMIENTO FISICO. (CARDIO Y FUERZA)

TIEMPO
10min

RETO :
ACTIVIDADES
SE REVISAR EL RETO DE LA CLASE ANTERIOR .. . LUEGO SE LES COLOCARA OTRO RETO YA CON TRES BOLAS DE MEDIAS . LANZAR Y RECIBIR EN FORMA CICLICA .SIN DEJAR CAERLAS.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
ESTIRAMIENTO . TREN SUPERIOR E INFERIOR , HIDRATACION PERMANENTE ANTES , DURANTE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JUAN CARLOS MENA OBREGON	
2. Fecha:	2021-05-12	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,08:30:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016962399	JUAN DAVID DIAZ	Asistio
1032504232	MATHIAS EDUARDO LOPEZ	Asistio
1016962020	KEVIN FERNEY OLAYA	Asistio
1016962075	JOEL ESTEBAN SOLANO	Asistio
1220218684	SANTIAGO VALENCIA	Asistio
1232396671	JESUS ADRIAN COLMENARES	Asistio
1220219121	KAREN VANESA VANEGAS	Asistio
1220216568	SOFIA CORTES	Asistio
1235256451	GUSTAVO DE JESUS PEREZ	Asistio
1141129605	JOHAN SEBASTIAN NAVEROS	Asistio
1023167784	JESHUA DAMIAN RIVERA	Asistio
1027288735	YASSER XAID BALLESTEROS	Asistio
1034666610	SARA JULIETH SANTANA	Asistio