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:	2021-05-24	4. HORA:	Lunes,08:30:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	3
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
80min

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