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:	2021-05-06	4. HORA:	Jueves,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 ,3

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:	2021-05-06	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,08:30:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014265341	JUAN SEBASTIAN RAMIREZ	Asistio
1118197731	JUAN DAVID RAMIREZ	Asistio
1013273399	JUAN JOSE GARAY	Asistio
1141125199	DANIEL MATHIAS LOPEZ	Asistio
1044332121	JOSE CARLOS MARENCO	Asistio
1031826632	DANIEL FELIPE PEÑA	Asistio
1145425656	ANDRES FELIPE TEJEDOR	Asistio
1147488439	juan sebastian vera	Asistio
1014881322	CARLOS ANDRES LOPEZ	Asistio
1141125883	GABRIEL MONROY	Asistio
1206213973	LAYONEL JOSE PEÑA	Asistio
1014246161	JEISON ARMANDO CORTES	Asistio
1073998936	YEFERSON DAVID REYES	Asistio
1015438205	ADRIAN EDUARDO ARRIATA	Asistio
1141123855	DIEGO ALEJANDRO GAMARRA	Asistio
1033750325	DAVID SANTIAGO QUIMBAYO	Asistio
1011326912	MATEO RODRIGUEZ	Asistio
1032943269	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ	Asistio
1141123871	KEITH STEWEN VAQUERO	Asistio
1145226069	JERONIMO BARBOSA	Asistio