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:	2021-05-13	4. HORA:	Jueves,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 ,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 :
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:	2021-05-13	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,08:30:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014265341	JUAN SEBASTIAN RAMIREZ	Asistio
1118197731	JUAN DAVID RAMIREZ	Asistio
1141720774	JESUS SANTIAGO ROJAS	Asistio
1013273399	JUAN JOSE GARAY	Asistio
1028721616	SANTIAGO QUIÑONEZ	Asistio
1032943476	JUAN DAVID RUBIO	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