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:	2021-05-25	4. HORA:	Martes,08:30:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.

COGNITIVA :
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física

PSICOSOCIAL :
Manifiesto su punto de vista cuando se toman decisiones colectivas

LUDICA :
Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.

TEMA :
COORDINACION VISO MANUAL

SUBTEMAS :
ACONDICIONAMIENTO FISICO

IMPLEMENTACION :
1 BALON DE CAUCHO . HIDRATACIÓN TOALLA Y GEL BACTERIAL

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
SALUDO DE BIENVENIDA, LLAMADO A LISTA CALENTAMIENTO : JUEGO CON LAS BOMBAS REALIZAREMOS JUEGOS DE DESTREZA Y HABILIDADES. GOLPES CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO

TIEMPO
20MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
SE UTILIZARA EL BALON . SE INICIARA CON ADAPTACION AL ELEMENTO REALIZAREMOS GOLPES REPETITIVOS CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO GOLPE DE BORDE INTERNO, ACONDICIONAMIENTO FISICO CON BALON

TIEMPO
80MIN

RETO :
ACTIVIDADES
REALIZAR MINIMO 7 GOLPES SEGUIDOS CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO ENTRENADAS EN CLASE

TIEMPO
10MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
ESTIRAMIENTO GENERAL HIDRATACION Y LLAMADO A LISTA

TIEMPO
10MIN