**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: | 2021-05-27 | 4. HORA: | Jueves,08:30:00,10:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 8 |
| 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 :**
Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándose por sobresalir en su ejecución

**TEMA :**
COORDINACION DINAMICA

**SUBTEMAS :**
ACONDICIONAMIENTO FISICO

**IMPLEMENTACION :**
PALO DE ESCOBA . HIDRATACION .TOALLA Y BALON

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
LLAMADO A LISTA . CALENTAMIENTO: JUEGO IMITACION DE ANIMALES ( GATO. PERRO, GORILA. RANA.) HIDRATACION .

TIEMPO
20MIN

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
EL CUAL PRIMERO SE UBICARA EN EL PISO Y SE REALIZARAN SALTOS LATERALES FRONTALES CON UNO Y DOS PIES. LUEGO SE TRABAJARA CON EL PALO EN LAS MANOS REALIZANDO DIFERENTES EJERCICIOS DE COORDINACION DINAMICA .UTILIZANDO MUSICA COMO PARTE MOTIVADORA. HIDRATACION.

TIEMPO
80MIN

**RETO :**
ACTIVIDADES
COLOCAR UNA PUNTA DEL PALO DE ESCOBA EN LA PALMA DE LA MANO ABIERTA MANTENIENDOLO EN EQUILIBRIO.( MANO DERECHA - MANO IZQUIERDA)

TIEMPO
10MIN

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
ESTIRAMIENTO - HIDRATACION. - LLAMADO A LISTA

TIEMPO
10MIN