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:	2021-05-03	4. HORA:	Lunes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	1
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 :
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 :
ACONDICIONAMIENTO FISICO

IMPLEMENTACION :
ALO DE ESCOBA . HIDRATACION .TOALLA.

FASES

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

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
SE REALIZARA POR PARTE DEL FORMADOR LA DEMOSTRACION DE TODOS LOS EJERCICIOS DE COORDINACION. SE UTILIZARA UN PALO DE ESCOBA 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
80 min

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

TIEMPO
10 min

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

TIEMPO
10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JUAN CARLOS MENA OBREGON	
2. Fecha:	2021-05-03	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027294489	GABRIEL MATÍAS POVEDA	Asistio
1019108592	DYLAN CAMILO FRANKI	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria