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:	2021-05-05	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,15:30:00
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

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:	2021-05-05	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028896675	IAN SEBASTIAN ESTUPIÑAN	Asistio
1141132242	THOMAS FELIPE GARCIA	Asistio
1016603128	JUAN SEBASTIAN CAJAMARCA	Asistio
1027294489	GABRIEL MATÍAS POVEDA	Asistio
1084456409	MATIAS RAFAEL BENAVIDES	Asistio
928477540420140	CARLOS ALEJANDRO MEDINA	Asistio
1028894432	ALEX ESTEBAN MEDELLIN	Asistio
1016913524	JUAN DIEGO ARANDA	Asistio
1016961249	JOSHUAR ANDRES PALACIOS	Asistio
1019108592	DYLAN CAMILO FRANKI	Asistio
1141130280	JUAN JOSE LLANOS	Asistio
112019227661	ALESSANDRO SIFONTES	Asistio
1014264695	CARLOS ANDRES AMARANTO	Asistio