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:	2021-05-31	4. HORA:	Lunes,14:00:00,15:30:00
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

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