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:	2021-05-04	4. HORA:	Martes,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 ,3

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:	2021-05-04	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1085231421	ELKIN JUNIOR QUEVEDO	Asistio
954604027112012	LEONEL SANTIAGO SANTORO	Asistio
1233918021	DERWIN JHOEL MORALES	Asistio
1069262001	KEVIN FELIPE GUAQUETA	Asistio
1032943690	MIGUEL ANGEL TORREJANO	Asistio
1082954899	LUIS ALEJANDRO PANIZA	Asistio
1141719824	ESTEBAN ANDRES PRIETO	Asistio
1016597901	MATEO VILLAMIL	Asistio
1031820100	HALAN THOMAS ANGEL	Asistio
1028494565	SANTIAGO CHAVEZ	Asistio