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:	2021-05-06	4. HORA:	Jueves,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 ,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 :
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:	2021-05-06	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 2	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
1028947431	DILAN CAMILO CUTA	Asistio
1233918021	DERWIN JHOEL MORALES	Asistio
1069262001	KEVIN FELIPE GUAQUETA	Asistio
1028497939	CARLOS IVAN MORA	Asistio
1023166997	JOSEPH ESTEVAN CAVIEDES	Asistio
1141125560	DAVID SANTIAGO LINARES	Asistio
1082954899	LUIS ALEJANDRO PANIZA	Asistio
1141719824	ESTEBAN ANDRES PRIETO	Asistio
1016597901	MATEO VILLAMIL	Asistio
1031820100	HALAN THOMAS ANGEL	Asistio
1028494565	SANTIAGO CHAVEZ	Asistio