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:	2021-05-13	4. HORA:	Jueves,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	2
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 :
Reconozco que el temor y la rabia pueden afectar la participación y la armonía en la clase.

LUDICA :
Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.

TEMA :
COORDINACION GENERAL

SUBTEMAS :
ACONDICIONAMIENTO FISICO

IMPLEMENTACION :
HIDRATACION TOALLA PELOTA DE TENIS O BALON .

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
LLAMADO A LISTA . CALENTAMIENTO : JUEGO DE HABILIADES Y DESTREZAS CON LOS ELEMENTOS (BOLA DE MEDIAS .Y PELOTA) LANZAR, ATRAPAR .

TIEMPO
20min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
CON LA PELOTA DE TENIS REALIZAREMOS EJERCICIOS DE COORDINACION Y DE DESTREZA. (LANZAR RECIBIR . REBOTAR CON MANO DERECHA , IZQUIERDA, PASAR POR ENTRE LAS PIERNAS ..CON REBOTE SIN REBOTE..ETC.) UTILIZO LAS MEDIAS PARA REALIZAR UN CUADRADO Y REALIZAREMOS EJERCICIOS DE CORDINACION , LATERALIDAD, .LUEGO COLOCAREMOS LAS MEDIAS EN FORMA DE ESCALERA PAR SEGUIR REALIZANDO DIFERENTES EJERCICIOS DE COORDINACION EN EL CUAL ESTAREMOS TRABAJANDO TAMBIEN LA PARTE DE ACONDICIONAMIENTO FISICO. (CARDIO Y FUERZA)

TIEMPO
10min

RETO :
ACTIVIDADES
SE REVISAR EL RETO DE LA CLASE ANTERIOR .. . LUEGO SE LES COLOCARA OTRO RETO YA CON TRES BOLAS DE MEDIAS . LANZAR Y RECIBIR EN FORMA CICLICA .SIN DEJAR CAERLAS.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
ESTIRAMIENTO . TREN SUPERIOR E INFERIOR , HIDRATACION PERMANENTE ANTES , DURANTE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JUAN CARLOS MENA OBREGON	
2. Fecha:	2021-05-13	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019118889	YATZIRI YOPASA	Asistio
1028947431	DILAN CAMILO CUTA	Asistio
1233918021	DERWIN JHOEL MORALES	Asistio
1069262001	KEVIN FELIPE GUAQUETA	Asistio
1141124855	JUAN ESTEBAN MIRANDA	Asistio
1028497939	CARLOS IVAN MORA	Asistio
1030667710	SAMUEL TOMAS RAMIREZ	Asistio
1023166997	JOSEPH ESTEVAN CAVIEDES	Asistio
1141125560	DAVID SANTIAGO LINARES	Asistio
1032943690	MIGUEL ANGEL TORREJANO	Asistio
1082954899	LUIS ALEJANDRO PANIZA	Asistio
1141719824	ESTEBAN ANDRES PRIETO	Asistio
1016597901	MATEO VILLAMIL	Asistio
1028494565	SANTIAGO CHAVEZ	Asistio
1014878588	SAMUEL SANCHEZ	Asistio