PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ENRIQUE OLAYA HERRERA (IED) (ENRIQUE OLAYA HERRERA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ**
3. FECHA:	2021-07-30	4. HORA:	Viernes,11:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés manejando mis segmentos corporales de forma global y segmentaria.

COGNITIVA :
Exploro técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar mis emociones en situaciones de juego y competencia.

PSICOSOCIAL :
Reconozco mis derechos

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Reconocer la importancia de los valores, las normas y acuerdos para el desarrollo de las sesiones.

SUBTEMAS :
Identifico la importancia de los accesorios y equipamiento para la sesión

IMPLEMENTACION :
N.A

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Verificar la asistencia de los alumnos inscritos para este centro de interés y grupo determinado. Conversación con los alumnos acerca de la importancia del desarrollo de las capacidades físicas condicionales para la practica del futbol. Así mismo la explicación de cada uno de los ejercicios a realizar. Ejercicios específicos de calentamiento empezando por el tren inferior y posteriormente el tren superior, luego se realizara un estiramiento por parejas exigiendo cada uno de los segmentos involucrados en la practica de futbol

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
hablaremos de los protocolos de bioseguridad y como se desarrollaran las actividades durante la alternancia. Juegos de relevos por parejas, luego por grupos de 5 personas en los que deberan acabar un recorrido en el menor tiempo posible compitiendo con los demás grupos de 5 personas.

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
no aplica para esta sesion.

TIEMPO
no aplica para esta sesion.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
volver a la calma para poder estabilizar la temperatura de salida.

TIEMPO
30 minutos.