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:	2021-08-19	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	4
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 :
La familia.

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

TEMA :
SUPERFICIES DE CONTACTO y fortalezco mi TREN SUPERIOR

SUBTEMAS :
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.

IMPLEMENTACION :
balones, espacio adecuado.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
LLAMADO A LISTA CHARLA ACERCA DE LOS EJERCICIOS QUE SE REALIZARAN EN ESTA SESION. CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIFICO. Verificar la asistencia de los alumnos inscritos para este centro de interés y grupo determinado. Conversación con los alumnos acerca de la importancia de las diferentes superficies de contacto del (Tren Superior) y como aplicarlas a la practica del futbol. Trote suave alrededor de la cancha, ejercicios específicos de calentamiento, empezando por el tren superior y posteriormente el tren superior, luego se realizo un estiramiento de cada una de los segmentos involucrados en la practica de futbol

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
SUPERFICIES TREN SUPERIOR. CABEZA; FRONTAL, LATERAL, PECHO, HOMBRO. PRACTICA DE FUTBOL ACTIVIDADES DE SUPERFICIES DE CONTACTO TREN SUPERIOR:Ejercicios por filas en los que se utilicen las superficies de contacto explicadas (Cabeza; frontal, lateral, Pecho,hombro), luego en filas la persona encargada de pasar el balon indica que superfice de contacto utilizar teniendo en cuenta las superficies vistas en la anterior sesion, y la persona que viene en la fila obedecera en el menos tiempo posible. Practica de futbol teniendo en cuenta las utilizacion de las superficies de contacto del tren inferior y el tren superior, para poder asimilar y poner en practica lo aprendido

TIEMPO
20 MINUTOS 35 MINUTOS 30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
N.A

TIEMPO
N.A

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA Feedback Trote suave alrededor de la cancha y estiramiento final. Correcciones y/o sugerencias de las actividades realizadas

TIEMPO
15 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria