PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FRANCISCO PRIMERO S.S. (IED) (SEDE PRINCIPAL)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2021-10-20	4. HORA:	Miercoles,10:05:00,12:05:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	112
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	30
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3 ,4 ,7

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades de movimiento con el uso de elementos.

COGNITIVA :
Comprende el valor que tiene el ejercicio fisico para la formacion deportiva.

PSICOSOCIAL :
Manifiesta su punto de vista cuando se toman decisiones colectivas

LUDICA :
Vivencio momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

TEMA :
Coordinación general

SUBTEMAS :
coordinacion viso-maual y viso-pedica

IMPLEMENTACION :
- conos - platillos - escaleras - balones

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
- Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia - tema familia - calentamiento - retroalimentación a los escolares - Elongación cefalocaudal

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
- actividad 1: el estudiante realizara ejercicios, guiados por el formador utilizando el balon de papel implementando la coordinación viso manual y viso pedica. HIDRATACION - actividad 2: realizara lanzamientos y conducción, coordinación con hojas de papel ejecutando diferentes ejercicios. HIDRATACION - variantes: el formador con los ejercicios especificados anteriormente el va buscando diferentes alternativas de ejecución a medida que se ejecute la clase

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
- debe realizar 20 ejecuciones donde el formador le va indicando que superficie de contacto va a manejar sin dejar caer el objeto al suelo

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- elongacion cefalocaudal -retroalimentacion

TIEMPO
15 minutos