PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ENRIQUE OLAYA HERRERA (IED) (ENRIQUE OLAYA HERRERA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**WILLIAM ANDRES MACHADO SIACHOQUE**
3. FECHA:	2021-03-25	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	4	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.

COGNITIVA :
Progresa las posibilidades de movimiento de su cuerpo, utilizando algunas actividades gimnasticas aplicadas a técnicas propios de del centro de interés.

PSICOSOCIAL :
Promueve el trabajo constructivo en equipo demostrando cooperación y respeto.

LUDICA :
Comprende las normas básicas establecidas en la realización de actividades de juego y rondas y las sigue.

TEMA :
Coordinacion Basica Coordinación General

SUBTEMAS :
Caminar - Correr - Lanzar - Atrapar

IMPLEMENTACION :
Conos - Bombas - Balones

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
- Calentamiento segmentario con ayuda de movimientos Coordinados tanto en tren inferior como superior. - llamado a lista - objetivo educativo - objetivo formativo - objetivo desarrollo motriz - calentamiento general - movilidad articular - movimientos atléticos dinámicos generales - calentamiento segmentario con ayuda de movimientos Coordinados tanto en tren inferior como superior - estiramientos.

TIEMPO
45MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Para este ejercicio realizaremos unas series de skiping, manejando diferentes velocidades, y luego terminaremos con un trabajo de saltos alternando pie derecho y pie izquierdo. EQUILIBRIO: Para este ejercicio necesitamos una bomba, la cual llevaremos en la cabeza sin que se caiga, y realizaremos un recorrido con conos ubicándolos en fila primero hacia la derecha y luego los transportamos hacia la izquierda. Una vez terminado ese ejercicio vamos realizaremos sentadillas igual con nuestra bomba en la cabeza la idea es que este nunca se caiga. } - Luego realizaremos recorrido con dos pelotas pequeñas o balones en la mano y la bomba en la cabeza haciendo un recorrido en forma de zic-zac, lo ideal es lograr que la bomba no se caiga de la cabeza y que las pelotas que llevamos en las manos tampoco.

TIEMPO
35min

RETO :
ACTIVIDADES
El reto consiste en que deberán tener la bomba en la cabeza, y buscar la manera de de sentarse, ponerse de pie sin quela bomba se caiga. 5 series de 30 segundos cada una.

TIEMPO
20min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- Realizamos trabajos de respiración, como vuelta a la calma, estiramientos. - Luego de esto se comenta sobre los objetivos de la clase y retroalimentación de la sesión.

TIEMPO
20min