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:	2021-03-26	4. HORA:	Viernes,06:00:00,08:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	4	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Experimenta a través de su cuerpo diferentes ubicaciones temporo espaciales y las relaciona al manipular objetos deportivos propios del centro de interés.

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

PSICOSOCIAL :
Reconoce la importancia de generar estrategias de autocontrol durante las actividades.

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

TEMA :
Coordinación Básica y general

SUBTEMAS :
Saltar - Ritmo y Orientación

IMPLEMENTACION :
- Balones. - Conos. - Platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
- Bienvenida a los estudiantes para realizar la sesión. - Se contextualiza a los estudiantes sobre la sesión del día, objetivos a cumplir, y metas. - Se realizara un cuadro de 1 metro entre cada lado, empezaremos a trotar por fuera del cuadro, en el sentido de las manecillas del reloj durante 20 segundos, luego realizaremos en el sentido contrario dentro del cuadro. - Una vez terminado el ejercicio vamos a realizar el primero recorrido pero ahora pasando por encima de los objetos que tengo en el cuadro, los puedo saltar o pasar por ellos abriendo las piernas. Una vez terminado este ejercicio nos vamos a ubicar en el centro del cuadro, realizaremos trote en el puedo y cada 10 segundos debemos ir a cualquiera de las esquinas del cuadro de frente y regresar nuevamente al centro de espaldas.

TIEMPO
45min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
- Primero realizaremos saltos continuos pasando los platillos, alternando primero con pie derecho y luego con pie izquierdo. - Luego el movimiento será adelante y atrás también realizando los saltos, y para terminar realizaremos los mismos saltos pero llevando un balón en la mano. - Con los conos vamos a realizar saltos continuos pasando por encima del objeto, primero se realizara con pierna derecha y luego con pierna izquierda cada uno deberá realizar la mayor cantidad de saltos, en 2 series.

TIEMPO
35min

RETO :
ACTIVIDADES
El reto será con 4 conos, realizaremos los saltos en un pie pasando en zic-zac entre los conos que deberán estar ubicados a un metro el uno del otro. el estudiante no debe tocar ni tumbar los conos en el recorrido.

TIEMPO
20min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Realizaremos nuestros estiramientos y vuelta a la calma, una vez terminamos realizamos la retroalimentación de la sesión, revisando los objetivos si se cumplieron.

TIEMPO
20min