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:	2021-09-21	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controla variados ejercicios y movimientos de naturaleza técnica acoplados al centro de interés manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentaria.

COGNITIVA :
Domina una diversidad de movimientos básicos que responden a las necesidades técnicas de diferentes disciplinas deportivas.

PSICOSOCIAL :
Relaciona la práctica deportiva como un medio para el desarrollo de valores y aplicarlos en su entorno familiar.

LUDICA :
Reconoce que el juego es una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse con sus compañeros

TEMA :
Coordinación básica.

SUBTEMAS :
Saltar, lanzar, Equilibrio y Orientación.

IMPLEMENTACION :
- Conos - Platillos - 5 bolas de papel.

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
40min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
VIDEO MOTIVACIONAL: Observaremos un video sobre la importancia que tiene la disciplina, esfuerzo y sacrificio a la hora de realizar cualquier actividad en la vida. VELOCIDAD: Para este ejercicio necesitaremos de 4 conos o tarros y los ubicaremos en forma de diamante, uno adelante otro atrás, uno a la derecha y otro hacia la izquierda lo mas mas lejos posible teniendo en cuenta el espacio con el que cada estudiante va a trabajar lo ideal seria a 1 metro de distancia cada objeto. Una vez estén los 4 elementos nos ubicaremos en la mitad y en velocidad debemos tocar cada tarro o zapato y regresar a la mitad según las indicaciones del profesor. - Luego de esto realizaremos un salto a cada tarro o zapato, se realiza el mismo recorrido que el ejercicio anterior la única variante es que se realiza salto en 1 pie, se alternan pie derecho y pie izquierdo. CANGREJO: Para este ejercicio usaremos 4 bolas de papel, en posición de cuadrupedia apoyados en manos y pie, boca arriba (cangrejo) Realizaremos un recorrido con las bolas de papel en la pelvis llevaremos cada bola y se ubicaran en cada esquina del diamante. Una vez terminado el recorrido, nos ubicamos nuevamente en la mitad del diamante, y saltando en un pie debemos llevar cada bola de papel y dejarlo en cada esquina, una vez se dejen todos pasaremos a recogerlos de igual manera saltando en 1 pie, se alternan derecha e izquierda.

TIEMPO
55min

RETO :
ACTIVIDADES
Para terminar debemos lanzar las bolas de papel y lograr meterla en el cono, la idea es lograr meter las 5 bolas, se alternan los lanzamientos derecha e izquierda.

TIEMPO
5min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RECUPERACION 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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria