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:	2021-09-22	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2 ,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 :
Coordinación Básica Coordinación General

SUBTEMAS :
Caminar - Correr - Lanzar - Atrapar

IMPLEMENTACION :
- Bomba Inflada - Conos - Platillos

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
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 un cojín, el cual llevaremos en la cabeza sin que se caiga, y realizaremos un recorrido con zapatos ubicándolos en fila primero hacia la derecha y luego los transportamos hacia la izquierda. Una vez terminado ese ejercicio vamos realizaremos sentadillas igual con nuestro cojín en la cabeza la idea es que este nunca se caiga. Luego realizaremos recorrido con dos pelotas pequeñas o balones en la mano y el cojín en la cabeza haciendo un recorrido en forma de zic-zac, lo ideal es lograr que el cojín no se caiga de la cabeza y que las pelotas que llevamos en las manos tampoco.

TIEMPO
55min

RETO :
ACTIVIDADES
RESORTE: Deberán tener el cojín en la cabeza, y buscar la manera de de sentarse, ponerse de pie sin que el cojín se caiga.

TIEMPO
5min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
-Vuelta a la calma. Estiramiento grupal donde cada estudiante propone un ejercicio. -Evaluación y Retroalimentación. Análisis de objetivos y observar si fueron cumplidos en el desarrollo de la sesión.

TIEMPO
20min