PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUAN CARLOS MENA OBREGON**
3. FECHA:	2022-08-18	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Propongo momentos de juego en el desarrollo de las actividades.Propongo momentos de juego en el desarrollo de las actividade

COGNITIVA :
Utiliza técnicas de expresión corporal trabajadas en el centro de interés, que ayudan a una mejor exteriorización de las emociones en situaciones de juego y competencia

PSICOSOCIAL :
Afianza los valores del respeto y excelencia como elementos propios del deporte para interactuar con los demás, valorando sus opiniones y diferencias

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

TEMA :
CONDUCCION

SUBTEMAS :
CONDUCCION PIERNA DERECHA-IZQUIERDA Y PLANTA DE PIE

IMPLEMENTACION :
CONOS AROS BALONES PLATILLOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
SALUDO,LECTURA LA "CONVIVENCIA" LLAMADO A LISTA,ENTRADA EN CALOR Y ESTIRAMIENTO

TIEMPO
20min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
TRABAJOS DE RESISTENCIA INTERMITENTE CON O SIN BALON 15'' X 15'' – 4 REPETICIONES X EJERCICIO . 2 VUELTAS 1- SKIPPING LATERAL Y PASES A MEDIA ALTURA 2- SKIPPING FRONTAL Y SALTOS A CABECEAR (VUELTA DE ESPALDAS) 3- ZIGZAG FRONTAL Y PASES SOBRE EL PISO 4- ZIGZAG LATERAL

TIEMPO
70min

RETO :
ACTIVIDADES
CUNDUCCION DEL BALON CON LA PIERNA MENOS DOMINANTE EN ZIG ZAG A MAX VELOCIDAD

TIEMPO
20min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
ESTIRAMIENTO,RETROALIMENTACION Y ESTIRAMIENTO

TIEMPO
10min