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:	2023-02-20	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.

COGNITIVA :
Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.

PSICOSOCIAL :
Reconozco situaciones de discriminación y diseña acciones para evitarla.

LUDICA :
Acepto y pongo en práctica las re- glas de juego.

TEMA :
Acondisionamiento fisico

SUBTEMAS :
lateralidad

IMPLEMENTACION :
conos y platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
EJERCICIOS DE COORDINACION MOTRIZ, APERTURA DE BRAZOS,PIERNAS HACIENDO HINCAPIE EN LA COMBINACION DE LAS DOS EXTREMIDADES SIMULTANEAMENTE.

TIEMPO
20min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
DESPLAZAMIENTOS BUSCANDO UN MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD,DESPALZAMIENTOS CORTOS Y LARGOS CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y DE DIRECCION. DESPLAZAMIENTOS DE FRENTE,DE ESPALDA,LATERALIDAD TODOS ESTOS CONCEPTOS COMBINADIOS Y FINALIZANDO CON VELOCIDAD

TIEMPO
70min

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar diferentes movimientos guiados por el formador de forma adecuada

TIEMPO
15min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
ESTIRAMIENTOS EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN

TIEMPO
15min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JUAN CARLOS MENA OBREGON	
2. Fecha:	2023-02-20	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141127356	ISABELLA ROJAS	Asistio
1034666610	SARA JULIETH SANTANA	Asistio
1028498642	LINDA ISABEL DIAZ	Asistio
1141327225	YARHON SMIT SANCHEZ	Asistio
1145928169	ITHAM CAMPUZANO	Asistio
1034667356	BRAYAN ANDRES MONTERO	Asistio
1027288735	YASSER XAID BALLESTEROS	Asistio
1141721036	JONATHAN ESTEBAN GARZON	Asistio
1206215191	JUAN ESTEBAN GUERRA	Asistio
1014265341	JUAN SEBASTIAN RAMIREZ	Asistio
1014288434	OSCAR JULIAN REYES	Asistio
1012423060	JUAN FELIPE GONZALEZ	Asistio
1016961214	ANDRES FELIPE GONZALEZ	Asistio
1016962159	DAVID JERONIMO RODRIGUEZ	Asistio
1016961603	JOHAN ALEXANDER VIASUS	Asistio