

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:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2021-04-26 | 4. HORA:              | Lunes,08:30:00,10:00:00  |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | FÚTBOL     | 6. N° DE SESIÓN:      | 6                        |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Engativa   | 8. N° DE SEMANA:      | 3                        |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2          | 9. CICLO:             | 1 ,2                     |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |                       |                          |
| MOTRÍZ :<br>Participo en los juegos desarrollados con actitud empática                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                       |                          |
| COGNITIVA :<br>Procuro cuidar mi pos tura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana                                                                                                                                                                                                                                                            |            |                       |                          |
| PSICOSOCIAL :<br>Favorezco el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                          |
| LUDICA :<br>Participo en los juegos desarrollados con actitud empática                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                       |                          |
| TEMA :<br>PROPIOSEPCION Y SALTAVILIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                       |                          |
| SUBTEMAS :<br>FUERZA (CORE) ,EQUILIBRIO - COORDINACION COMBIANDO CON SALTOS LATERALES Y FRONTALES                                                                                                                                                                                                                                                              |            |                       |                          |
| IMPLEMENTACION :<br>Un balon,4 pares de medias tres botellas llenas de agua                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |                       |                          |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                       |                          |
| FASE INICIAL :<br>ACTIVIDADES<br>SALUDO,LLAMADO A LISTA ACTIVIDAD DESDE LA PLATAFORMA WORDWALL ACTIVACION CORPORAL<br><br>TIEMPO<br>20min                                                                                                                                                                                                                      |            |                       |                          |
| FASE CENTRAL :<br>ACTIVIDADES<br>1.UBICAMOS LAS BOTELLAS MANTENIENDO LA DISTANCIAS DE 3METROS Y VAMOS A REALIZAR RECORRIDOS CON DIFERENTES VARIANTES (FRENTE,ESPALDA Y LATERALIDAD). 2. COORDINACION (SKIPPING) REALIZAMOS SKIPING PROGRESIVO POR 30 SEGUNDOS 3. CORE FUERZA DIRIGIDA UNTILIZANDO COMO ELEMENTO LA PELOTA O UNA BOTELLA<br><br>TIEMPO<br>80min |            |                       |                          |
| RETO :<br>ACTIVIDADES<br>Con dos globos o bombas lanzarlos simultaneamente al aire y deben intentar que ninguna bomba toque el suelo<br><br>TIEMPO<br>10min                                                                                                                                                                                                    |            |                       |                          |
| FASE FINAL :<br>ACTIVIDADES<br>1.RETO 2.VUELTA A LA CALMA 3.RETROALIMENTACION<br><br>TIEMPO<br>10min                                                                                                                                                                                                                                                           |            |                       |                          |