

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:	2021-04-28	4. HORA:	Miercoles,08:30:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,2
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos técnicos			
COGNITIVA : Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria)			
PSICOSOCIAL : Procuro cuidar mi pos tura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana			
LUDICA : Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria)			
TEMA : SALTAVILIDAD-PROPIOCEPCION			
SUBTEMAS : DIVERSOS SALTOS CON VARIANTES-EJERCICIOS DE PROPIOCIPCION (FORTALECIMIENTO MUSCULAR)			
IMPLEMENTACION : Caja de cartón o balde, un balón, tres pares de medias			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES SALUDO,LLAMADO A LISTA, ACTIVIDADES LUDICAS ONLINE Y CALENTAMIENTO TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES CON NUESTRA CINTA O LANA REALIZAMOS UNA CRUZ Y HACEMOS SALTOS CAMBIENDO EL TIPO DE APOYO. CON UNA PELOTA PEQUEÑO O UN PAR DE MEDIAS ENROLLADAS VAMOS A REALIZAR DIVERSAS VARIENTES TENIENDO COMO OBJETIVO LLEGAR A LANZAR LA PELOTA O LAS MEDIAS Y NO DEJARLA CAER (HACER 10 REPETICIONES POR EJERCICIO TIEMPO 80min			
RETO : ACTIVIDADES los alumnos intentaran lanzar el balon,este debe rebotar una vez el objetivo es que el balon ingrese a la caja de carton TIEMPO 10min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETO,VUETA A LA CALMA,ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACION TIEMPO 10min			