

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:	2021-04-27	4. HORA:	Martes,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:	2 ,3
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Participo en los juegos desarrollados con actitud empática			
COGNITIVA : Procuro cuidar mi pos tura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana			
PSICOSOCIAL : Favorezco el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas			
LUDICA : Participo en los juegos desarrollados con actitud empática			
TEMA : PROPIOSEPCION Y SALTAVILIDAD			
SUBTEMAS : FUERZA (CORE) ,EQUILIBRIO - COORDINACION CONBIANDO CON SALTOS LATERALES Y FRONTALES			
IMPLEMENTACION : Un balon,4 pares de medias tres botellas llenas de agua			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES SALUDO,LLAMADO A LISTA ACTIVIDAD DESDE LA PLATAFORMA WORDWALL ACTIVACION CORPORAL TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 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 TIEMPO 80min			
RETO : ACTIVIDADES Con dos globos o bombas lanzarlos simultaneamente al aire y deben intentar que ninguna bomba toque el suelo TIEMPO 10min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1.RETO 2.VUELTA A LA CALMA 3.RETROALIMENTACION TIEMPO 10min			