

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:		2021-04-29		4. HORA:	Jueves,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:	2 ,3
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 VARIANTES 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					

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria