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:	2021-04-07	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,15:30:00
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 :
Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.

COGNITIVA :
Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).

PSICOSOCIAL :
Reconoce el valor de las normas y acuerdos para el desarrollo de las clases.

LUDICA :
Vivencia la relación de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.

TEMA :
Propiocepcion, coordinación básica

SUBTEMAS :
Propiocepcion y coordinacion con y sin elemento

IMPLEMENTACION :
un palo de escoba (baston)-un balon o pelota-2 pares de zapatos dos pares de madias y un balon e hidratacion)

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo inicial, calentamiento (movilidad articular -estiramiento - actividad lúdica) ejercicios de movilidad utilizando como elemento el bastos o palo de escoba apoyándolo en diferentes superficies del cuerpo (pecho y espalda)

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Propiocepcion 1 (ubicamos los dos pares de media en el piso y apoyados en un solo pie intentaremos recoger una po una sin apoyar el segundo pie) 2 (ubicamos en la piso una linea con las medias y realizaremos saltos laterales con uno y dos apoyos de un lado a otro) Coordinación 1 (realizaremos una línea prolongada con los dos pares de zapatos y a continuación vamos a hacer desplazamientos "de frente y de lateralidad) 2 (con la linea que hicimos con los zapatos y utilizando como elemento principal el balon nos desplazaremos haciendo zig-zag de una forma continua?

TIEMPO
80min

RETO :
ACTIVIDADES
Abriremos la piernas a la altura de mis hombros y ubicamos el balón en la mitad e intentaremos realizar 20 toques de balón continuo utilizando como superficie el borde interno de mis pies.

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, hidratación y retroalimentación

TIEMPO
10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JUAN CARLOS MENA OBREGON	
2. Fecha:	2021-04-07	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019109690	JOSE MANUEL HERNANDEZ	Asistio
1222206283	MARTIN ORJUELA	Asistio
1141130280	JUAN JOSE LLANOS	Asistio