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:	2021-04-12	4. HORA:	Lunes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Afianza diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.

COGNITIVA :
Respeta las normas y acuerdos para mejorar el trabajo en clase.

PSICOSOCIAL :
Maneja sus emociones durante la clase para lograr una participación activa.

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

TEMA :
SALTAVILIDAD,COORDINACION

SUBTEMAS :
FUERZA Y CORDINACION

IMPLEMENTACION :
ZAPATOS,PALOS DE ESCOBA,BALON,BOTELLA DE PLASTICO,ZAPATOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
SALUDO INICIAL,CALENTAMIENTO,ESTIRAMIENTO.

TIEMPO
20MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
UBICAMOS DOS ZAPATOS DEBIDAMENTE SEPARADOS Y UBICAMOS ENCIMA DE ELLOS UN PALO DE ESCOBA Y REALIZAREMOS SALTOS CON DIFERENTES APOYOS,10 REPETICIONES POR CADA EJERCICIO. UBICAMOS DOS UBSTACULOS O VALLAS CON LOS ZAPATOS Y EL PALOS DE ESCOBA Y REALIZAREMOS DOS SALTOS SEGUIDOS. COMBINAMOS LOS SALTOS UBICANDO A DOS METROS LA BOTELLA Y DESPUES DE REALIZAR LOS SALTOS CON EL BALOS HACEMOS CONDUCCION HASTA LA BOTELLA-10 REPETICIONES POR CADA EJERCICIO.

TIEMPO
80MIN

RETO :
ACTIVIDADES
REALIZAR LOS SALTOS CON EL BALON O LA PELOTA CON EL BALON ENTRE LOS PIES.

TIEMPO
10MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
ESTIRAMIENTO,RETROALIMENTACION E HIDRATACION

TIEMPO
10MIN

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JUAN CARLOS MENA OBREGON	
2. Fecha:	2021-04-12	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028896675	IAN SEBASTIAN ESTUPIÑAN	Asistio
1028499689	NICOLAS PEÑA	Asistio
1016603128	JUAN SEBASTIAN CAJAMARCA	Asistio
1027294489	GABRIEL MATÍAS POVEDA	Asistio
1019109690	JOSE MANUEL HERNANDEZ	Asistio
1028894432	ALEX ESTEBAN MEDELLIN	Asistio
1222206283	MARTIN ORJUELA	Asistio
1016913524	JUAN DIEGO ARANDA	Asistio
1016961249	JOSHUAR ANDRES PALACIOS	Asistio
1016961023	ÍAN CAMILO BARACALDO	Asistio
1028894377	KEVIN ALEXANDER BARRERA	Asistio
1014272671	DUVAN SANTIAGO BONILLA	Asistio
1141130280	JUAN JOSE LLANOS	Asistio
1014264695	CARLOS ANDRES AMARANTO	Asistio