

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:	2021-04-21	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1
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 medias 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 10min			
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 10min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento, hidratación y retroalimentación TIEMPO 10min			