PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OMAR ESNEYGUER MORENO DUQUE**
3. FECHA:	2021-07-22	4. HORA:	Jueves,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes movimientos

COGNITIVA :
Reconozco y ejecuto de forma correcta las diferentes indicaciones dadas por el formador dentro de cada actividad

PSICOSOCIAL :
Integro habilidades para manejar pacifica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva

LUDICA :
Identifico las acciones más efectivas para resolverlas diversas situaciones del juego.

TEMA :
Identifica las habilidades de coordinación básica

SUBTEMAS :
Intervalos, frecuencia y sincronización

IMPLEMENTACION :
Elementos que encuentres en casa para la realización de la Actividad. (cuadernos. Medias, botellas platicas, zapatos y otros.)

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Desplazamientos de forma lateral, al llegar a los elementos que utilizaremos a una distancia de 8 metros, se realizara 5 segundos de levantamiento de rodillas más arriba de la cadera así con cada uno de los objetos y se regresa caminando para recuperar el cuerpo. (5 series de 3 repeticiones). 2. Trote hacia el frente a una distancia de 5 metros aproximadamente o 5 pasos largos y me devuelvo haciendo saltos de caballito o saltos llevando alternamente la rodilla lo más alto posible dando un pequeño salto con el pie de apoyo. (5 series de 3 repeticiones). 3. Se realizarán saltos con laso (si no tengo laso puedo hacer la simulación con las manos), primero a pies juntos luego con pierna izquierda y luego pierna derecha, cada uno se realizará por 15 segundos descansaremos 1 minuto y lo repetimos 3 veces.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. A una distancia de 5 metros aproximadamente ubicas dos zapatos lo que tengas a la mano para realizar desplazamientos de tijera para el fortalecimiento de las piernas así iras y volverás dos veces descansas 1 minuto y lo repetiremos de igual forma por 10 veces. 2. Saltas por encima de una botella a pies juntos cuando caigas en el otro punto te acuestas boca abajo y luego te levantas lo más rápido posible haces un salto levantando las manos y repites de nuevo el ejercicio. (3 series de 10 repeticiones cada uno por 1 minuto de descanso entre serie). 3. Desde un punto realizas salto largo a pies juntos a tratar de llegar lo más lejos posible, retornaras al punto caminando y lo repites 10 veces descansas 1 minuto y repetimos la secuencia 3 veces más.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Es hora de invitar a un familiar. ¡Vamos a competir y a divertirnos! Observa la imagen y acostados en el piso con los pies agarrar los objetos y lanzarlos hacia un balde 10 veces, Puedes saber quién gana de la siguiente manera: ¡Quien enceste más objetos gana! Mide el tiempo, quien lo realice en el menor tiempo gana, así puedes saber quien tuvo mejor marca. Escoge la que más te atraiga.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Colocas una pierna al frente y la otra atrás apoyando las manos sobre la rodilla y sostienes 15 segundos con cada pierna y lo repetimos 3 veces. 2. Mariposas con los pies, sentados pegas la planta de pie contra planta de pie y con las manos intentas bajar las rodillas lo más abajo que puedas, sostienes 3 veces de 15 segundos. 3. Boca abajo buscas coger los pies con las manos y sostienes 15 segundos y lo repites 3 veces. 4. En posición sentados separas los pies y con las manos sin doblar las rodillas intentas tocar la punta de los pies sosteniendo por 15 segundos y lo repites 3 veces.

TIEMPO

15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: OMAR ESNEYGUER MORENO DUQUE	
2. Fecha:	2021-07-22	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 26	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025553966	SAMUEL ALEJANDRO MELO	Asistio
1033780641	DANNA SOFIA CAMARGO	Asistio
1011228954	JOSEPH JULIAN CONDE	Asistio
1027535480	SALOME ALFARO	Asistio
1206218162	DILAN STIVEN ALVAREZ	Asistio
1023944554	ALISSON GABRIELA BEJARANO	Asistio
1021685648	JUAN DAVID MARTINEZ	Asistio
1012423364	DYLAN STEVEN MENESES	Asistio
1033783629	GABRIELA MOLINA	Asistio