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:	2021-08-20	4. HORA:	Viernes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	15
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Perfecciono las posturas corporales propias de las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades

COGNITIVA :
Exploro habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar mi punto de vista cuando tomo decisiones

PSICOSOCIAL :
Exploro formas expresivas para comunicar mis emociones (a nivel familiar) en situaciones de juego y actividad física

LUDICA :
Realizo y combino las diferentes capacidades físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales

TEMA :
Manejo equilibrio y propiocepción corporal de acuerdo con las actividades que realiza

SUBTEMAS :
Desarrollo flexión y extensión de brazos para fortalecer el braceo. Aplico la fuerza en diferentes ejercicios para mejorar el arrastre

IMPLEMENTACION :
3 palos de escoba,6 pares de zapatos, un balón, 6 pimpones, hidratación y ropa deportiva.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo del grupo, dar a conocer el rol de la clase y sus reglas, inicio de movimiento articular iniciando de cabeza a pies

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
nicio de caminata, trote y carrera por 5 min cada actividad, trabajos de saltos en diferentes niveles de altura3 series de 5 minutos cada actividad. trabajos de planchas utilizando un balos como base en los pies 3 series de 50 por ejercicio, trabajos de abdominales y lumbares 1 serie de cada una por 50.descansos de 4 minutos para hidratar y descansar después de cada ejercicio.

TIEMPO
10 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
trabajos de lanzamientos de pimpones a introducir cada pimpón en cada zapato realizando un triangulo el que lo realice en el menor tiempo en una distancia de 2 metros.

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentación de las actividades realizadas y estiramiento con vuelta a la calma.

TIEMPO
10 MINUTOS