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:	2021-08-10	4. HORA:	Martes,10:15:00,12:15:00
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 :
Facilita que los niños adquieran una cantidad de habilidades motoras, mediante el progreso de movimientos simples y desorganizados para alcanzar las habilidades motoras organizadas y complejas. En función de la formación integral de los estudiantes de las diferentes instituciones educativas

COGNITIVA :
Estimula las capacidades del cerebro como la memoria, la percepción, la representación y la capacidad auditiva de cada uno de los niños, para que se concentren en sus clases y mejoren su desempeño académico, ejecuten sus tareas y aprovechen al máximo los procesos de enseñanza-aprendizaje que lleva la institución.

PSICOSOCIAL :
Fortalece sus lazos de amistad con responsabilidad ya que las interacciones masivas están sesgadas por la contingencia de salud, abordando un valor como eje principal a tratar en clase.

LUDICA :
Favorece a los niños mediante actividades lúdicas, ayudando al crecimiento de su autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad. El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, y lo utilizamos como herramienta educativa

TEMA :
Habilidades coordinativas

SUBTEMAS :
Reconozco mis emociones a través del movimiento corporal por medio del juego. ? Exploro mis habilidades físicas por medio del juego y la lúdica. ? Realizo un manejo adecuado de los conceptos de ubicación espacial, contribuyendo al proceso de orientación. ? Identifico mis capacidades físicas por medio del movimiento

IMPLEMENTACION :
1 globo, 5 rollitos de medias, conos, obstáculos que se tengan en el hogar (tarros, cojines etc.), una caneca, cesta o caja, botellas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Vas a realizar movilidad articular involucrando cada uno de los segmentos corporales, (cabeza, hombros, brazos, manos, cadera, piernas, pies) repítelo 4 veces cada ejercicio. 2. vas a llevar a cabo una serie de desplazamientos laterales separando piernas y brazos, realizando un salto cada vez que separes tus piernas y brazos. (4 veces). 3. realizar desplazamientos frontales llevando los talones a los glúteos. (4 veces). 4. avanzar hacia el frente en alto de caballito y devolverme lo más rápido posible (4 veces).

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Vamos a jugar con botellas plásticas, ubica dos botellas a 4 metros una de la otra. Te vas a parar cerca a una de las botellas. Te vas a ubicar en cuatro apoyos con la barriguita hacia arriba. Te vas a dirigir a la siguiente botella en línea recta. Rodea la botella y regresas Después de cada vuelta descansa un minuto y vuelve a hacerlo. Ten en cuenta: dar 4 vueltas en esta posición. Se intentará que se acompañe con un familiar o cuidador respectivo para que con él, aprenda y sepa su función propia en el hogar y en la casa donde vive.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Nuestro reto del día consiste en tomar una botella de plástico tamaño personar y le pones menos de media botella de agua adentro, la cierras bien y te amarra una cuerda a la cintura y el otro extremo a la botella, la botella debe quedar acostada en el suelo y apunta de saltos debe hacer que la botella quede levantada sobre el suelo

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Es hora de hacer una pausa en nuestro juego, te invito a que realices estas actividades Respira lentamente caminando en puntas de pies desde una botella hasta la otra. Ahora vas a realizar mínimo 8 ejercicios de estiramiento que están en las imágenes Cada estiramiento se realizara por 20 segundos.

TIEMPO
20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: OMAR ESNEYGUER MORENO DUQUE	
2. Fecha:	2021-08-10	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,10:15:00,12:15:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1034578681	ANGEL ZAMIR GALEANO	Asistio
1013143804	JUAN CAMILO PEDRAZA	Asistio
1027534702	SHAROM DANIELA RIVERA	Asistio
1018484954	GENESIS MORENO	Asistio
1033776506	SARA VALENTINA CARABALI	Asistio
1029290784	Isabella Katherin Marroquin	Asistio
1033775112	Santiago Ubaque	Asistio