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:	2021-10-08	4. HORA:	Viernes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	40
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
: Controlo el movimiento en diferentes espacios al desplazarme, realizando secuencias de movimientos en diversas situaciones y contextos

COGNITIVA :
Aplica sus capacidades de acuerdo a sus necesidades cognitivas y físicas

PSICOSOCIAL :
El niño o la niña tiene buenas relaciones con niños y niñas, tiene habilidades para tramitar los conflictos que se presentan y es reconocido por su amistad, su cooperación y su comunicación asertiva

LUDICA :
: Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés

TEMA :
Reconozco diferentes elementos para generar una Posición básica adecuada

SUBTEMAS :
Reconozco la posición básica de desplazamiento

IMPLEMENTACION :
Un laso una colchoneta o tapete. patines, 5 pares de zapatos

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
Trabajos de trote con cambios de velocidad 15 min, trabajos de saltos realizando desplazamiento con diferentes cambios de posición series de 5 minutos 3 ciclos con 2 minutos de recuperación, trabajos de abdominales, lumbares y planchas 3 series diferentes de 45 repeticiones, trabajos de saltos en un aro o circulo 3 sesiones de 5 minutos.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Con un laso saltar en un minuto la mayor cantidad de saltos sin perder el que realice mas saltos gana

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
retroalimentación de las actividades realizadas y estiramiento con vuelta a la calma.15 minutos

TIEMPO
15 MINUTIOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: OMAR ESNEYGUER MORENO DUQUE	
2. Fecha:	2021-10-08	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,10:15:00,12:15:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 40	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016731721	Raquel Victoria Lopez	Asistio
1033771521	Sara Nicole Rojas	Asistio
1031157677	Allison Daniela Chala	Asistio