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:	2021-10-06	4. HORA:	Miercoles,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 :
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos

COGNITIVA :
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física

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

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

TEMA :
Realizo trabajos con ejercicios enfocados al desarrollo de cmovimientos diagonales y frontales

SUBTEMAS :
Desarrollo cruce con cada pie de manera estática derecha e izquierda

IMPLEMENTACION :
Un laso, una silla pequeña o banca, tapete o colchoneta

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
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Charla sobre derechos y deberes de los niños por 10 min, trabajos de salto de laso por parejas el que pierde le toca realizar los ejercicios que le exija el ganador, trabajos de pliométricos 2 series de 5 min, trabajos de abdominales, lumbares, y planchas series de 50 por ejercicio

TIEMPO
45 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar una sopa de letras en 10 min con ayuda de los acudientes el que no lo logre realizara 50 abdominales.

TIEMPO
15 MINUTOS

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

TIEMPO
15 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: OMAR ESNEYGUER MORENO DUQUE	
2. Fecha:	2021-10-06	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013661734	LADY SALOME TOBA	Asistio
1033787424	MARIANA RICO	Asistio
1018506705	ASHLY NICOLE MESA	Asistio
1033781641	ESTEFANY PAOLA CHICO	Asistio
1033785958	SAMUEL DAVID RENDON	Asistio
1027535040	David Samuel Cuy	Asistio
1025071376	ANGIE DANIELA CASTRILLO	Asistio
1023400830	SARAY ELIZABETH GONZALEZ	Asistio
1197467737	LAURA VALERIA SAENZ	Asistio
1033785228	CRISTIAN FELIPE CANO	Asistio
1019116618	JERONIMO VELEZ	Asistio