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:	2021-10-29	4. HORA:	Viernes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	23
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 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, un cajón o galón grade - un bloque grande, una colchoneta o tapete

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
Trabajo de trote por 15 minutos cambiando la velocidad cada 5 minutos con hidratación, trabajos de desplazamiento sobre el cajón en diferentes estilos con tiempos de 5 minutos y descansos de 3 minutos realizar 3 actividades diferentes, trabajos de abdominales y lumbares series de 40 por ejercicio 3 series con descansos de 3 minutos, trabajos de lumbares 3 series de 40.

TIEMPO
10 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Con un palo de escoba realizar equilibrio con la mano, con el pie y con la cabeza durar 3 minutos por actividad

TIEMPO
15 minutos

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

TIEMPO
10 minutos