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:	2021-10-05	4. HORA:	Martes,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:	2021-10-05	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025553966	SAMUEL ALEJANDRO MELO	Asistio
1031164061	JUAN JOSE VASQUEZ	Asistio
1033780641	DANNA SOFIA CAMARGO	Asistio