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,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	16
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,10:15:00,12:15:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 16	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016731721	Raquel Victoria Lopez	Asistio
37665005134	ANDYS RUTHMARY ORFILA	Asistio
20299	Abel Josué Acuña	Asistio
1206217916	SERGIO PATIÑO	Asistio
1031157677	Allison Daniela Chala	Asistio
1033771521	Sara Nicole Rojas	Asistio