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:	2021-10-01	4. HORA:	Viernes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Perfecciono las posturas corporales propias de las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades

COGNITIVA :
Exploro habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar mi punto de vista cuando tomo decisiones

PSICOSOCIAL :
: Exploro formas expresivas para comunicar mis emociones (a nivel familiar) en situaciones de juego y actividad física

LUDICA :
Realizo y combino las diferentes capacidades físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales

TEMA :
: Manejo equilibrio y propiocepción corporal de acuerdo con las actividades que realiza

SUBTEMAS :
Realizo desplazamientos en diferentes estilos de posición y con cambios de velocidad.

IMPLEMENTACION :
: 6 pares de zapatos, ropa deportiva, laso, hidratación

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
Realizar un trabajo de trote por 15 min dividido en tres con cambios de ritmo y tiempo de hidratación, trabajos de zigzag, eslalon por 5 minutos con tiempos de hidratación, trabajos de planchas 4 series diferentes con series de 50 por ejercicio, trabajos de salto con laso 2 series de 5 minutos con tiempo de hidratación, ver video de valores y breve charla sobre el mismo.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
5 cartas de naipe o póker, una botella de plástico, se colocan las cartas sobre la boca de la botella y soplar hasta tumbar una por una hasta su totalidad el que lo realice lo más rápido.

TIEMPO
10 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:	2021-10-01	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,10:15:00,12:15:00	6. Nº de Sesion: 40	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016731721	Raquel Victoria Lopez	Asistio
1206217916	SERGIO PATIÑO	Asistio
1031166909	MIGUEL ANGEL CASTAÑEDA	Asistio
1206217677	MELANIE ROMERO	Asistio