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:	2021-11-02	4. HORA:	Martes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	20
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 co-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
10 MINUTOS

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

TIEMPO
15 miutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: OMAR ESNEYGUER MORENO DUQUE	
2. Fecha:	2021-11-02	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,10:15:00,12:15:00	6. Nº de Sesion: 43	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027534533	JOSEPH DAVID ACHURY	Asistio
1033768529	ANDRES CAMILO BARRIOS	Asistio
1025553531	JERONIMO BELTRAN	Asistio
1033780952	MIICHEL SARAY BERNAL	No asistio
1029150492	RICARDO ANDRES BOLAÑOS	No asistio
1034578681	ANGEL ZAMIR GALEANO	Asistio
1033782531	YESID STEVEN GALLO	Asistio
1033773360	SARAY SOFIA JEREZ	No asistio
1033786899	SARA VALENTINA MALDONADO	Asistio
1029290784	Isabella Katherin Marroquin	Asistio
1018484954	GENESIS MORENO	No asistio
1027535083	Ashly Mariana Ortiz	No asistio
1206217917	SANTIAGO PATIÑO	Asistio
1013143804	JUAN CAMILO PEDRAZA	Asistio
1027534702	SHAROM DANIELA RIVERA	No asistio
1033775112	Santiago Ubaque	Asistio
1013146331	JARED SEBASTIAN GARCIAS	Asistio
1033776506	SARA VALENTINA CARABALI	No asistio