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,12:15:00,14:15:00
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 minutos

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,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 43	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37664557453	ELIANNYS ALEXANDRA ARTEAGA	No asistio
1033777941	FERHYI VALENTINA BARBOSA	No asistio
1023944554	ALISSON GABRIELA BEJARANO	No asistio
1033780641	DANNA SOFIA CAMARGO	No asistio
1011228954	JOSEPH JULIAN CONDE	No asistio
1031164602	VALLERY MARIANA DIAZ	No asistio
1033784176	NAIARA ISABELLA ENCISO	Asistio
1034668307	STHEPHANIE LIZETH FERRER	No asistio
1013665190	JUAN JOSE GAONA	Asistio
1033824399	LUCCIAN GADIEL GONZALEZ	No asistio
N37664468098	CARLOS JESUS HERNANDEZ	No asistio
1021685648	JUAN DAVID MARTINEZ	Asistio
1033788066	JOHAN FABIAN MEDELLIN	Asistio
1025553966	SAMUEL ALEJANDRO MELO	No asistio
1012423364	DYLAN STEVEN MENESES	Asistio
1033783629	GABRIELA MOLINA	Asistio
1033775717	DIEGO ALEXANDER PINZON	Asistio
1033786341	DOMINIC STEVENS PRIETO	Asistio
1033775388	NIKOL SOFIA RAMOS	No asistio
1033777288	EMILY GABRIELA TRUJILLO	No asistio
1031164061	JUAN JOSE VASQUEZ	Asistio
1027535480	SALOME ALFARO	Asistio
1206218162	DILAN STIVEN ALVAREZ	Asistio
1206219035	JOSUE AMARU ARGUELLES	No asistio