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:	2021-11-19	4. HORA:	Viernes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	50
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	25
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 una colchoneta o tapete, pelotas,espacio amplio.

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
Trabajos de trote con cambios de velocidad 15 min, trabajos de saltos realizando desplazamiento con diferentes cambios de posición series de 5 minutos 3 ciclos con 2 minutos de recuperación, trabajos de abdominales, lumbares y planchas 3 series diferentes de 45 repeticiones, trabajos de saltos en un aro o circulo 3 sesiones de 5 minutos. .

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Con un laso saltar en un minuto la mayor cantidad de saltos sin perder el que realice mas saltos gana..

TIEMPO
15 minutos.

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

TIEMPO
15 minutos.