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:	2021-11-03	4. HORA:	Miercoles,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	23
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.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: OMAR ESNEYGUER MORENO DUQUE	
2. Fecha:	2021-11-03	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,10:15:00,12:15:00	6. Nº de Sesion: 46	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
20299	Abel Josué Acuña	No asistio
1023945419	JENNIFER VALENTINA ARIAS	No asistio
1033824916	SANTIAGO ANDRES BELANDRIA	Asistio
1055670683	MATIAS ORLANDO BOHORQUEZ	No asistio
1033769773	BRIAN ALEJANDRO CARCAMO	No asistio
1031166909	MIGUEL ANGEL CASTAÑEDA	No asistio
1031157677	Allison Daniela Chala	No asistio
1028790518	ISABELLA CONDE	No asistio
1033785796	JAIRO DAVID CORTEZ	No asistio
1014484835	MILUZ ADRIANA GALAN	Asistio
N37664576187	Miguel Angel Idalgo	No asistio
1031157785	DAVID SANTIAGO MONDRAGON	No asistio
1025552221	TOMAS MONTAÑO	Asistio
37665005134	ANDYS RUTHMARY ORFILA	No asistio
1206217916	SERGIO PATIÑO	Asistio
1215713369	DARREN STIVEN RICARDO	Asistio
1033771521	Sara Nicole Rojas	Asistio
1206217677	MELANIE ROMERO	Asistio
1027535790	emyli mariana suarez	Asistio