PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MERY JUDITH SARMIENTO ESPINEL**
3. FECHA:	2021-02-09	4. HORA:	Martes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo ejercicios de habilidades coordinativas estaticas y dinamicas

COGNITIVA :
Ejecuto movimientos basicos combinados con elementos

PSICOSOCIAL :
Manifiesto mis emociones a traves del juego

LUDICA :
Participo con agrado de las actividades recreativas

TEMA :
Actividades Ludicas

SUBTEMAS :
Habilidades básicas coordinacion ajuste de postura coordinacion visomanual y visopedica

IMPLEMENTACION :
Globo o Bolsa Pelota Zapatos Medias enrolladas Agua para hidratar palo de escoba.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Bienvenida alos estudiantes explicacion de los protocolos de Bioseguridad. Actividades de zumba para movilidad articular,juegos dinamicos Estiramiento,

TIEMPO
30 Minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Iniciaran ubicando una linea de zapatos,deberan saltar por encima de ellos elevando rodillas,ubicar dos zapatos y ubicarlos a extremo desplazamientos en distintas direcciones y con elementos,con un globo golpearlo con diferentes partes del cuerpo.Con un baston realiza distintos ejercicios de cooordinacion,desplazamientos en cuatro apoyos, progresiones en posturas.

TIEMPO
10 Minutos 10 Minutos 10 Minutos 10 Minutos 10 Minutos 10 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Ubicarse en posicion plancha se debe colocar y quitar una camiseta grande en el menor tiempo sin dejar que el abdomen toque el piso.

TIEMPO
8 Minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento ejecutando diferentes ejercicios de yoga con musica de relajacion.Recomendaciones continuar practicando actividad fisica no olvidar los protocolos de bioseguridad cuando salgan a la calle y lleguen a casa.

TIEMPO
20 Minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED)			Nombre Instructor: MERY JUDITH SARMIENTO ESPINEL	
2. Fecha:	2021-02-09	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,11:30:00,13:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031831911	DEREK MATHIAS RINCON	Asistio
1188217574	ANTHONY RAPHAEL PUENTES	Asistio
1028495743	DANIEL SANTIAGO JIMENEZ	Asistio
1031830078	ANA SOFIA CLAVIJO	Asistio
1027288933	JUAN JOSE BENAVIDES	Asistio