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,13:30:00,15:30:00
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 básicos con elementos

PSICOSOCIAL :
Manifiesto mis emociones a traves del juego

LUDICA :
Participa con agrado en las actividades propuestas en la clase

TEMA :
Actividades Ludicas

SUBTEMAS :
Habilidades basicas coordinación viso manual y viso pedica ajuste postural

IMPLEMENTACION :
Zapatos Globo o Bolsa Palo de escoba Pelota Medias enrolladas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Bienvenida explicación de la actividad importancia de realizar actividad fisica Movilidad articular Zumba juegos dinamicos.Estiramiento

TIEMPO
5 Minutos 5 Minutos 20 Minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Iniciaran ubicando una linea de zapatos saltar con pies juntos .un solo pie,elevando rodillas con salto.Ubicar dos zapatos a extremo y desplazar llevando elementos balon y globo.Con el baston realiza ejercicios de coordinacion y equilibrio ,Desplazamientos en diferentes apoyos cuadupedia,preogresiones en diferentes posturas,

TIEMPO
20 Minutos 20 Minutos 20 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Ubicarse en posicion plancha debe colocar y quitar una camiseta grande no se deben dejar caer,

TIEMPO
8 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento general con ejercicios de Yoga y musica Recomendaciones mantenerse activos, hidratarse y muy importante los protocolos de bioseguridad. Despedida.

TIEMPO
15 Minutos 10 Minutos 4 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,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031827952	SHARICK SOFIA HERRERA	Asistio
1031824236	BRAYNER BARRETO	Asistio
1107983287	JUAN JACOBO RAMIREZ	Asistio
1030634001	PEDRO LUIS CORTEZ	Asistio
1145225918	ANDRES FELIPE BELTRAN	Asistio