PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CEDID SAN PABLO (IED) (SAN PABLO BOSA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OMAR HERNANDO PITA RIOJA**
3. FECHA:	2021-07-22	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	66
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Perfecciono las posturas corporales propias de las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades

COGNITIVA :
Exploro habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar mi punto de vista cuando tomo decisiones

PSICOSOCIAL :
Exploro formas expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física

LUDICA :
Realizo y combino las diferentes capacidades físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales

TEMA :
Manejo equilibrio y propiocepción corporal de acuerdo con las actividades que realiza

SUBTEMAS :
Desarrollo flexión y extensión de brazos para fortalecer el braceo. Aplico la fuerza en diferentes ejercicios para mejorar el arrastre.

IMPLEMENTACION :
Un laso, un palo de escoba, una bomba y un vaso desechable, ropa deportiva y hidratación

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 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizar trabajos de salto por 15 min cambiando el estilo de salto y velocidad, trabajos de saltos en circulo con desplazamiento derecha a izquierda manejando, saltos adelante y atrás series de 5 minutos por ejercicio, posición y braceo, trabajos de abdominales y lumbares series de 50 por ejercicio 4 series de cada ejercicio,

TIEMPO
1:15 hora

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar por medio de una bomba un recorrido de un vaso plástico en un circulo soplándola con la bomba el que lo realice en el menor tiempo posible.

TIEMPO
15 min

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

TIEMPO
15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: OMAR HERNANDO PITA RIOJA	
2. Fecha:	2021-07-22	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 66	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PATINAJE 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146125084	YEIFER ROMERO	Asistio
1012379953	LAURA SOFIA YUNDES	Asistio
1023386912	OSCAR JULIAN NARANJO	Asistio
1146125724	ISABELA SANCHEZ ROMERO	Asistio
1014672000	SEBASTIAN PINEDA	Asistio