**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: | 2021-07-29 | 4. HORA: | Jueves,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PATINAJE | 6. Nº DE SESIÓN: | 74 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 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, 10 bolas de cristal, ropa deportiva, 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
Trabajos de salto por 5 minutos, trabajos de abdominales, lumbares, planchas series de 50 por ejercicio así se repite por una hora con tiempos de hidratación por 4 minutos después de cada ejercicio.

TIEMPO
1:15 hora

**RETO :**
ACTIVIDADES
Hacer un cuadro de 20 centímetros y depositar las bolas de cristal y con una a sacar cada bola del cuadro en el tiempo menos posible a una distancia de un metro.

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: | 2021-07-29 | 5. Centro de Interes PATINAJE | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Jueves,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 74 | 9. Nº de Semana: 4 | |
| 4. Grupo: | PATINAJE 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1146125084** | YEIFER ROMERO | Asistio |
| **1025146570** | SARA PAREDES | Asistio |
| **1146125724** | ISABELA SANCHEZ ROMERO | Asistio |
| **1014672000** | SEBASTIAN PINEDA | Asistio |