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:	2021-07-30	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	75
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

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:	2021-07-30	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 75	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PATINAJE 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028490790	SEBASTIAN RIVERA	Asistio
1012390373	JUAN ANTONIO GONZALEZ	Asistio
1012387051	TATIANA MIER	Asistio
1028842130	IVONE TALIANA OYUELA	Asistio
1012347002	CRISTIAN FELIPE JULIO	Asistio