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:	2021-07-28	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	72
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 trote 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 min

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:	2021-07-28	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 72	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PATINAJE 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016713790	JOSHUA DOMINICK ARBELAEZ	Asistio
1012388515	NICOL SOFIA BECERRA	Asistio
1012387094	DIEGO THOMAS ERAZO	Asistio
1028842126	MICHAEL ILAN GONZALEZ	Asistio
1028889177	DANIEL SANTIAGO HERRERA	Asistio
1018449326	ALISON NICOL VERGARA	Asistio
1023385226	MARIANA YATE	Asistio
1023390730	MARIA PAULA NEIRA	Asistio