**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: | 2021-08-27 | 4. HORA: | Viernes,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PATINAJE | 6. Nº DE SESIÓN: | 106 |
| 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 (a nivel familiar) 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 :**
Realizo desplazamientos en diferentes estilos de posición y con cambios de velocidad.

**IMPLEMENTACION :**
Un laso, hidratación, ropa deportiva

**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
Ver un video de valores charla del video, trote por 15 min, trabajos con el laso por parejas y familias el que tenga el mayor numero de saltos en un minuto, castigo con actividad física como abdominales, lumbares o planchas.

TIEMPO
1:15 hora

**RETO :**
ACTIVIDADES
con 5 cartas de naipe o póker soplando tumbar una por una hasta tumbarlas todas 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: | 2021-08-27 | 5. Centro de Interes PATINAJE | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Viernes,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 106 | 9. Nº de Semana: 4 | |
| 4. Grupo: | PATINAJE 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1016713790** | JOSHUA DOMINICK ARBELAEZ | Asistio |
| **1012388515** | NICOL SOFIA BECERRA | Asistio |
| **1028842126** | MICHAEL ILAN GONZALEZ | Asistio |
| **1028889177** | DANIEL SANTIAGO HERRERA | Asistio |
| **1012372366** | JEREMY SALEM SEPULVEDA | Asistio |
| **1012376563** | KAREN LICED VILLAMARIN | Asistio |