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:	2021-08-31	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	107
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	2 ,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 :
6 pares de zapatos, ropa deportiva, laso, 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 un trabajo de trote por 15 min dividido en tres con cambios de ritmo y tiempo de hidratación, trabajos de zigzag, eslalon por 5 minutos con tiempos de hidratación, trabajos de planchas 4 series diferentes con series de 50 por ejercicio, trabajos de salto con laso 2 series de 5 minutos con tiempo de hidratación, ver video de valores y breve charla sobre el mismo.

TIEMPO
1:15 hora

RETO :
ACTIVIDADES
5 cartas de naipe o póker, una botella de plástico, se colocan las cartas sobre la boca de la botella y soplar hasta tumbar una por una hasta su totalidad el que lo realice lo más rápido.

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:	2021-08-31	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 107	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PATINAJE 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012368767	JUAN SEBASTIAN BERNAL	Asistio
1012371484	STIVEN DAVID CUBILLOS	Asistio
1019990712	JOHAN ALEXANDER DELGADO	Asistio
1012351380	DAILYN VALENTINA FORERO	Asistio