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:	2021-09-07	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	115
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	2
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 bloque de cemento o una banca pequeña, un laso, cajón pequeño, 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
Trabajo de calentamiento con laso 15 min con cambios de ritmo cada 5 min, trabajos de pliométricos series de 5 minutos con su respectivo descanso y hidratación por 35 min, trabajos de abdominales y lumbares series de 50 repeticiones dos series .

TIEMPO
1:15 HORA

RETO :
ACTIVIDADES
Con las rodillas trasladar 10 objetos pequeños con las rodillas realizarlo en el menor tiempo posible en una distancia de 5 metros.

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:	2021-09-07	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 115	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	PATINAJE 1		10. Edades:	

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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria