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:	2021-09-17	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	134
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4

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 :
Laso, 3 palos de escoba 6 pares de zapatos, 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
Realizar trabajos de salto con laso por 15 min con cambios de velocidad, trabajos de salto en diferentes distancias y lateralidades series de 5 min, trabajos de abdominales y lumbares 3 series de 50 por ejercicio.

TIEMPO
1:15 hora

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar el tiempo que mas pueda haciendo equilibrio con un palo con la mano

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentación de las actividades realizadas y estiramiento con vuelta a la calma

TIEMPO
15 min