PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO MERCEDES NARIÑO (IED) (MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MAGDA MOYANO PLAZAS**
3. FECHA:	2021-09-20	4. HORA:	Lunes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	15
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2 ,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 :
La familia y el adulto significativo para el niñ@ o adolescente

LUDICA :
Realizo y combino las diferentes capacidades físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales.

TEMA :
Desarrollo ejercicios para mejorar la resistencia.

SUBTEMAS :
Combino trabajos pliométricos que ayuden a fortalecer la resistencia.

IMPLEMENTACION :
Espacio asignado por la IED para la practica deportiva, elementos personales especificos para la practica del deporte

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Bienvenida a la sesion, indicaciones iniciales para continuar con buenas practicas, introduccion a tema psicosocial y tecnico, calentamiento

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
REALIZAR CALENTAMIENTO HACIA ADELANTE DERECHA LUEGO IZQUIERDA 5 MIN CADA LADO REALIZAR DESPLAZAMIENTOS HACIA ADELANTE Y ATRÁS A DIFERENTES VELOCIDADES, ESTABLECIENDO NIVELES DENTRO DEL GRUPO Y LOGROS A TRABAJAR A NIVEL GENERAL

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
De acuerdo a las actividades realizadas aumentar su grado de dificultad con propuestas directas de las participantes

TIEMPO
5

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma estiramiento retroalimentacion, autoevaluacion sugerencias

TIEMPO
25

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: MAGDA MOYANO PLAZAS	
2. Fecha:	2021-09-20	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,11:30:00,13:30:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	PATINAJE 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025326504	DANNA VALENTINA PINZON	Asistio
1025147249	luna rativa	No asistio
1011326572	HELEN JIREH AGUIRRE	Asistio
1027525911	ana sofia rojas	No asistio
1022965487	SHEYLA NICOL MESA	No asistio
1032681781	NICOLLE ESPERANZA MAYORGA	Asistio
1022965723	ALISSON JEINLIT BERNAL	Asistio
1025145087	EMILY SOFIA CRISTANCHO	No asistio
1028666487	SHALOM NAIOMY SALAZAR	Asistio
1021675043	CAROL ZHARICK HURTADO	Asistio
1016834399	HANNA VALENTINA BALLESTEROS	Asistio
1023926327	KATERIN VALERIA PARRA	Asistio
1150185633	GABRIELA SOFIA MORENO	Asistio
1140916924	DANNA MICHEL TAUTIVA	Asistio
1016727347	Juliana SALAZAR	Asistio
1013636283	VALERIE FERNANDA RIVILLAS	No asistio
1021679262	ALISSON SOFIA QUIROGA	Asistio
1023391082	ISABELLA ANACONA	No asistio
1016721859	ISABELLA RAMOS	No asistio
1023907978	PAULA MICHELLE SANCHEZ	No asistio
1023894703	LUNA GABRIELA TORRES	Asistio
1027284018	MARIA JOSE ORJUELA	Asistio