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:	2021-09-27	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	4	9. CICLO:	1 ,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:	2021-09-27	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	PATINAJE 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013118596	SARAY SOFIA BENITEZ	No asistio
1005091869	karen lorena castrillon	Asistio
1021684721	mariana cubillos	Asistio
1066729635	VALENTINA CALDERON	Asistio
1016727273	MARIANA ISABEL ALBA	No asistio
1023389783	DULCE VALERIA SERRANO	Asistio
1034301887	NAOMY VALENTINA SANCHEZ	Asistio
1206218030	HELEN MICHEL SANCHEZ	Asistio
1011102185	DANNA SOFIA CALDAS	Asistio
1021669327	liseth dayana de la cuadra	Asistio