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:	2021-10-20	4. HORA:	Miercoles,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 :
Realizar una actividad con las escolares donde reconozcan la disciplina como herramienta de formacion

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

TEMA :
Aplico diferentes posiciones para mejorar los desplazamientos.

SUBTEMAS :
Asilmilo trabajos de globitos. Controlo paso de obstáculos (pasos altos y bajos).

IMPLEMENTACION :
Material y espacio disponible en casa

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Llamado a lista Actividades conjuntas con centros de interes de atletismo y taekwondo en calentamiento, estiramiento, tematica social y flexibilidad Alistamiento para actividades centrales

TIEMPO
40

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento con el elemento especifico Asilmilar trabajos de globitos. Controlar paso de obstáculos (pasos altos y bajos).

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, estiramientos y dialogo sobre actividades realizadas

TIEMPO
15