PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ABEL RODRIGUEZ CESPEDES (IED) (COLEGIO ABEL RODRIGUEZ CESPEDES (IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LAURA GERALDINE AMADO SALAS**
3. FECHA:	2024-10-02	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Apropia las diferentes expresiones motrices, rítmicas y armoniosas a través de juegos y rondas, reconociendo los beneficios de una buena hidratación, nutrición e higiene para su práctica deportiva y los efectos en su condición física.

COGNITIVA :
Apropia las posibilidades de movimiento a partir de juegos y rondas, reconociendo los tiempo y orientaciones específicas del centro de interés y las rutinas de calentamiento para iniciar y finalizar cada actividad especifica.

PSICOSOCIAL :
Entiende la importancia de conocerse para determinar los alcances personales en temas deportivos y sociales, así mismo comprender las realidades de los demás, para ayudar y no juzgar.

LUDICA :
Apropia juegos como parte de las acciones colectivas con los amigos y compañeros en el desarrollo del centro de interés.

TEMA :
Crea estrategias y formas para desarrollar la habilidad básica de patineta.

SUBTEMAS :
Desplazo mi cuerpo poniendo en práctica la habilidad aprendida, Controla los movimientos de su cuerpo al momento de realizar el empuje estilo patineta. Trabajo sobre el hemisferio dominante y no dominante.

IMPLEMENTACION :
Conos, Platillos, Lazos, aros.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se recibe a los escolares se realiza llamado a lista. Trabajo de movilidad articular dirigida por la formadora y se realizan actividades de activación muscular con juego de piedra papel o tijera en carrera de aros, pero el salto entre aros se debe realizar en un pie, de preferencia el pie no dominante.

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. trabajo de empuje en patineta con un solo patín, se realiza trabajo de zigzag, realizando impulso con el pie que tiene el zapato y se maneja el equilibrio con el pie que tiene el patín, se realizan variedad de cambios en la forma de mantener el equilibrio, como pasar el pie abrazando el cono, pasar el pie por encima del cono o elevando el pie hacia atrás al pasar por el cono.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Con los dos patines se maneja el impulso estilo patineta, adaptando la posición adecuada del pie para luego mantener el equilibrio en un solo pie por el mayor tiempo posible.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Espacio para quitada de patines y protecciones y organización adecuada de estas, estiramiento. Reflexión y retroalimentación de las actividades y temáticas del día, indicaciones para la siguiente clase.

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ABEL RODRIGUEZ CESPEDES (IED)			Nombre Instructor: LAURA GERALDINE AMADO SALAS	
2. Fecha:	2024-10-02	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	PATINAJE 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141136037	SAMANTHA LINARES	Asistio
1222216811	SAMUEL ALEJANDRO ESTUPIÑAN	Asistio
1023036471	MELISSA ROA	Asistio
1233689227	HELLEN SAMANTHA URUEÑA	Asistio
1029153893	MARIA ISABEL ROSADO	Asistio
1026596150	VALERY SOFIA RODRIGUEZ	Asistio
1010763482	LIA SALOME HERNANDEZ	Asistio
1027298006	ALISSON DAHIAN GUTIERREZ	Asistio
1032879748	EVA LUNA URBINA	Asistio
1061373138	ANTONELLA PALMA	Asistio
1222214662	SARA JULIANA MURCIA	Asistio
1015482663	GABRIEL FELIPE AGUILAR	Asistio
1044008438	CAMILA ANDREINA FREYLE	Asistio
1064804564	LOREIDY BEATRIZ QUICENO	Asistio
1222216524	SALOME MORA	Asistio
1014299820	EMMILY LUCIANA TOVAR	Asistio
1222217112	ALEJANDRO NARVAEZ	Asistio
1014307374	NIKOLL SOFIA NIETO	Asistio
N37665130527	SARA SOFIA PARRAGA	Asistio
1141349568	Emmanuel Santiago Castañeda	Asistio