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,14:30:00,16:30:00
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 diversidad de actividades físicas del centro de interés que estén de acuerdo con las posibilidades de movimiento, con el uso de elementos, ejecutando diferentes técnicas del cuerpo a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo, expresando cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa – actividad física.

COGNITIVA :
Ejecuta las diferentes técnicas de movimiento a partir de las diferentes combinaciones en situaciones de juego, expresando los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física, pausa, actividad física.

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 :
Disfruta de movimientos que generan amplitud, destreza y autonomía de movimientos, reforzando la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes practicas motrices y deportivas, evaluando su condición física a partir de la realización de pruebas específicas y disfruta de su realización.

TEMA :
Afianza movimientos de desplazamiento frontal y hacia atrás.

SUBTEMAS :
Realizo desplazamiento hacia atrás con habilidades de equilibrio, Afianzo el trenzado frontal y hacia atrás en línea recta y en curva, Aplico diferentes habilidades para cambio de sentido.

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 ejercicios de desplazamiento con salto y cambio de sentido, aplicándolo en diferentes direcciones de salto y en diferentes grados totales de giro, como cambio de sentido a derecha e izquierda, así como frontal y hacia atrás.

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. trabajo de globitos con trenza, realizándolos tanto en desplazamiento frontal como en desplazamiento hacia atrás, también se practican ejercicios de estabilidad lateral con ejercicio de equilibrio con el otro patín, con ambos pies en ambos sentidos de dirección.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
trenzas para atrás, se toma impulso de manera frontal, cuando se llega al punto donde esta el circulo se realiza una habilidad de cambio de dirección y en el circulo se debe realizar trenzado como si fuera normal, pero con el desplazamiento corporal hacia atrás.

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,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	PATINAJE 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011227934	ISABELLA ARROYO	Asistio
1141128455	ANA SOFIA RUBIANO	Asistio
1145226729	JUANITA NARVAEZ	Asistio
1013140027	MARIAN RINCON	Asistio
1061066039	SARA HELENA PALMA	Asistio
1031832063	SOFIA LOPEZ	Asistio
1769239201	ETHAN LEE CARRILLO	Asistio
1084055593	ISABELA HERNANDEZ	Asistio
1029148127	LUISA FERNANDA REYES	Asistio
1141127953	DANIELA LAVADO	Asistio
1028723902	SAMANTHA DUEÑAS	Asistio