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:	2024-10-16	4. HORA:	Miercoles,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	9
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 :
Comprende e interpreta la ejecución de la práctica deportiva y la realización de ejercicio de acuerdo con sus capacidades físicas, haciendo uso adecuado del tiempo de juego y de la actividad física, en beneficio de la calidad de vida.

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 actividades jugadas y recreativas reconociendo las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes elementos.

TEMA :
Explora nuevas habilidades que le facilitan el control corporal aplicado a circuitos competitivos.

SUBTEMAS :
Manejo las diferentes técnicas de frenado para manejo de velocidad, Afianzo habilidades conocidas por medio de circuitos competitivos, Aplico técnicas de frenado en diferentes situaciones.

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 activación muscular con actividad de jacks gigante, se colocan 7 platillos al azar en la zona de práctica, un estudiante debe lanzar una pelota contra el suelo y mientras toma vuelo deberá recoger un platillo y luego atrapar la pelota antes de que vuelva a caer. Así hasta recoger todos los platillos.

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de zigzag, globos y saltos, de forma separada cada ejercicio, realizando cada ejercicio de forma competitiva estilo carriles. Y finalizando con una caída o freno.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Lanzamientos. Se ubican en una superficie inclinada, se dejan deslizar en posición básica, al finalizar esta superficie, se realiza uno de los frenos conocidos, se colocan unas colchonetas de seguridad esperando que el frenado sea efectivo antes de llegar a estas, o si no se lanzan estilo caída para frenar contra estas.

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:	2024-10-16	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	PATINAJE 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011227934	ISABELLA ARROYO	Asistio
1141128455	ANA SOFIA RUBIANO	Asistio
1013140027	MARIAN RINCON	Asistio
1061066039	SARA HELENA PALMA	Asistio
1769239201	ETHAN LEE CARRILLO	Asistio
1016955429	DANNA SOFIA RODRIGUEZ	Asistio
1084055593	ISABELA HERNANDEZ	Asistio
1029148127	LUISA FERNANDA REYES	Asistio
1141127953	DANIELA LAVADO	Asistio
1028723902	SAMANTHA DUEÑAS	Asistio