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:	2024-10-15	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Domina diversos ejercicios y movimientos básicos que responden a las necesidades técnicas de su centro de interés, vivenciando el trabajo de sus segmentos corporales de forma global y segmentaria, aplicando las capacidades básicas en juegos y ejercicios, manteniendo control y ritmo de su cuerpo.

COGNITIVA :
Comprende la importancia de tener hábitos de higiene y salud, antes, durante y después de realizar actividades propias del centro de interés.

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 amigas en el desarrollo de su centro de interés.

TEMA :
Ejecuta diferentes movimientos de desplazamientos de carrito en curva.

SUBTEMAS :
Empleo el desplazamiento poniendo en práctica la habilidad aprendida, Realizo desplazamientos que me reten en cuanto a mis habilidades y capacidades físicas

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, trabajo de activación muscular con off – skates enfocándose en el trabajo de la posición básica y el descenso del centro de gravedad manteniendo el mismo peso sobre él.

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. trabajo de medias curvas con enfoque en la posición básica del patinaje y la posición de los pies para la realización del movimiento de cambio de dirección.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Curvas en parejas. Se organizan en parejas de similar peso para que se puedan colaborar con la inclinación del cuerpo y sostener toda la curva realizando la posición adecuada para tomar la curva. Teniendo en cuenta posición básica, posición de los patines e inclinación general.

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:	2024-10-15	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	PATINAJE 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141133508	LUISA FERNANDA LOZANO	Asistio
1220218312	ANGIE ESTEFANIA DIAZ	Asistio
1028876183	LICED VALENTINA LOZANO	Asistio
1220216739	ZARETH JHULIET SALINAS	Asistio
1141129551	VALERIA RAMIREZ	Asistio
1141721303	VALERY DANIELA BONILLA	Asistio
202320032014	KARLI VALESCA PERDOMO	Asistio
1014279727	Juana Sofiah Hernandez	Asistio
7196060	FRANSHESCA MICHELLE DUARTE	Asistio
1014288074	ISABELLA TALERO	Asistio
1028951442	EMILY SARAI ALVAREZ	Asistio
1141131579	GUADALUPE ROCHA	Asistio
1233698588	JHADEN SAZORY PINEDA	Asistio
1011234801	LUCIANA HERNANDEZ	Asistio
1141131986	ZARA MARTINA LINARES	Asistio