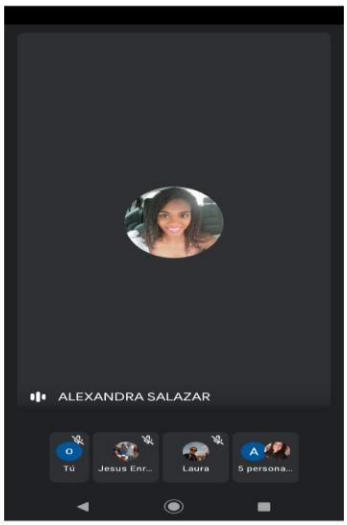
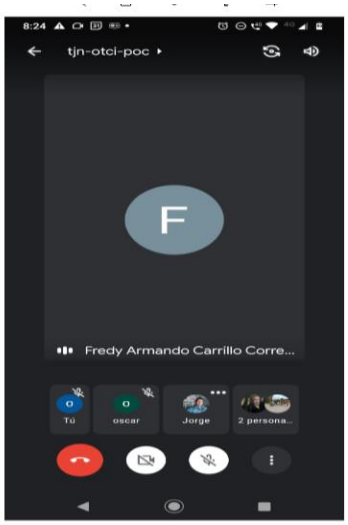
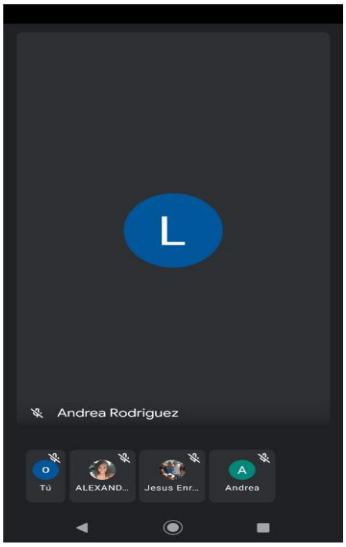
8 /02/2021 REUNIÓN CONPONENTE SOCIAL POR CENTRTOS DE INTERES



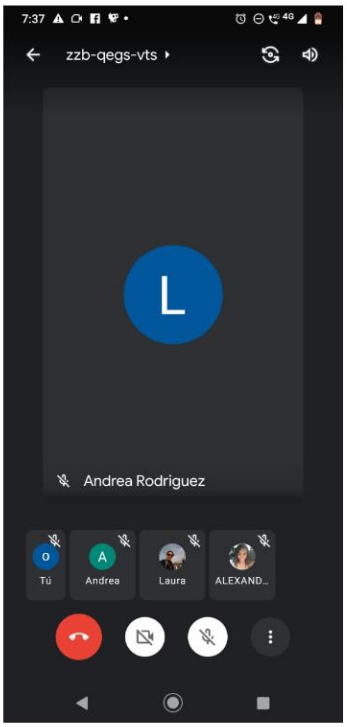
11/02/2021 REUNIÓN OPERATIVA ESCOLAR



15/02/2021 REUNIÓN CONPONENTE SOCIAL POR CENTRTOS DE INTERES



22/02/2021


7:37
zzb-qegs-vts
L
Andrea Rodriguez
O
Tú
A
Andrea
Laura
ALEXAND...

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CEDID SAN PABLO (IED) (SAN PABLO BOSA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OMAR HERNANDO PITA RIOJA**
3. FECHA:	2021-02-16	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconoce motrizmente las diferentes habilidades técnicas del patinaje.

COGNITIVA :
Aplica los diferentes conocimientos adquiridos en el deporte en sus diferentes actividades diarias.

PSICOSOCIAL :
Identifica y aprende los diferentes conocimientos generales del deporte, aplicándolos en la práctica.

LUDICA :
Genera por medio de la lúdica, experiencias significativas para su desarrollo personal y físico

TEMA :
Reconoce los diferentes músculos implicados en el deporte.

SUBTEMAS :
Reconoce los músculos que se van a trabajar en el patinaje.

IMPLEMENTACION :
Ropa cómoda para el ejercicio, laso, 5 pares de zapatos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo al grupo, dar a conocer el plan de clase, movimiento articular general.

TIEMPO
15 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Saltos con laso en diferentes formas, trabajos de trote adelante y atrás en distancia de 4 mtrs, trabajos de saltos con movimientos de brazos en diferentes lateralidades series de 20 por ejercicio, trabajos de abdominales y lumbares series de 30 por ejercicio.

TIEMPO
15 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Actividad con 5 cartas y una botella soplar hasta tumbar las cartas una por una el que lo realice en el menor tiempo.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento y vuelta a la calma, retroalimentación de la actividad realizada.

TIEMPO
15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: OMAR HERNANDO PITA RIOJA	
2. Fecha:	2021-02-16	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PATINAJE 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019990712	JOHAN ALEXANDER DELGADO	Asistio
1141318722	YULIAN SANTIAGO DIAZ	Asistio
1028841653	HEILLY MARIANA CORTES	Asistio
1012371484	STIVEN DAVID CUBILLOS	Asistio
1028840462	SANTIAGO DELAROSA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CEDID SAN PABLO (IED) (SAN PABLO BOSA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OMAR HERNANDO PITA RIOJA**
3. FECHA:	2021-02-18	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconoce motrizmente las diferentes habilidades técnicas del patinaje.

COGNITIVA :
Aplica los diferentes conocimientos adquiridos en el deporte en sus diferentes actividades diarias

PSICOSOCIAL :
Identifica y aprende los diferentes conocimientos generales del deporte, aplicándolos en la práctica.

LUDICA :
Genera por medio de la lúdica, experiencias significativas para su desarrollo personal y físico

TEMA :
Reconoce los diferentes músculos implicados en el deporte

SUBTEMAS :
Reconoce los músculos que se van a trabajar en el patinaje.

IMPLEMENTACION :
Ropa cómoda para el ejercicio, laso, 5 pares de zapatos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo al grupo, dar a conocer el plan de clase, movimiento articular general.

TIEMPO
15 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizar trote suave en el mismo puesto, trabajo de salto con laso manejando diferentes saltos con cambios de velocidad, trabajos de saltos en un circulo en diferentes lateralidades, trabajos de abdominales y lumbares series de 30 por ejercicio.

TIEMPO
1:15 hora

RETO :
ACTIVIDADES
con una botella plástica se amarra en la punta de la botella y la otra en la cintura, se le aplica un poco de agua, y la idea es pararla de un salto las veces que más pueda en cinco minutos.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma y estiramiento general retroalimentación de las actividades realizadas.

TIEMPO
15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: OMAR HERNANDO PITA RIOJA	
2. Fecha:	2021-02-18	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PATINAJE 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019990712	JOHAN ALEXANDER DELGADO	Asistio
1141318722	YULIAN SANTIAGO DIAZ	Asistio
1012368767	JUAN SEBASTIAN BERNAL	Asistio
1028841653	HEILLY MARIANA CORTES	Asistio
1012371484	STIVEN DAVID CUBILLOS	Asistio
1028840462	SANTIAGO DELAROSA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CEDID SAN PABLO (IED) (SAN PABLO BOSA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OMAR HERNANDO PITA RIOJA**
3. FECHA:	2021-02-23	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconoce motrizmente las diferentes habilidades técnicas del patinaje.

COGNITIVA :
Aplica los diferentes conocimientos adquiridos en el deporte en sus diferentes actividades diarias.

PSICOSOCIAL :
Identifica y aprende los diferentes conocimientos generales del deporte, aplicándolos en la práctica.

LUDICA :
Genera por medio de la lúdica, experiencias significativas para su desarrollo personal y físico

TEMA :
Reconoce los diferentes músculos implicados en el deporte.

SUBTEMAS :
Reconoce los músculos que se van a trabajar en el patinaje.

IMPLEMENTACION :
Ropa cómoda para el ejercicio, laso, 5 pares de zapatos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo al grupo, dar a conocer el plan de clase, movimiento articular general.

TIEMPO
15 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realiza trabajos de trote al rededor de un laso, trabajos de desplazamiento hacia tras, saltos de derecha a izquierda, trabajos en un pie cara ejercicio se debe realizar por 5 min con descansos de 3 min para hidratar, trabajos de abdominales y lumbares 4 estilos diferentes en series de 30 por ejercicio, una plancha de trabajo de brazos estirándolos al frente serie de 30.

TIEMPO
1:15 HORA

RETO :
ACTIVIDADES
Con una botella plástica se amarra en la punta de la botella y la otra en la cintura, se le aplica un poco de agua, y la idea es pararla de un salto las veces que más pueda en cinco minutos.

TIEMPO
15 MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento y vuelta a la calma, retroalimentación de la actividad realizada.

TIEMPO
15 MIN

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CEDID SAN PABLO (IED) (SAN PABLO BOSA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OMAR HERNANDO PITA RIOJA**
3. FECHA:	2021-02-25	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconoce motrizmente las diferentes habilidades técnicas del patinaje.

COGNITIVA :
Aplica los diferentes conocimientos adquiridos en el deporte en sus diferentes actividades diarias.

PSICOSOCIAL :
Identifica y aprende los diferentes conocimientos generales del deporte, aplicándolos en la práctica.

LUDICA :
Genera por medio de la lúdica, experiencias significativas para su desarrollo personal y físico

TEMA :
Reconoce los diferentes músculos implicados en el deporte.

SUBTEMAS :
Reconoce los músculos que se van a trabajar en el patinaje.

IMPLEMENTACION :
Ropa cómoda para el ejercicio, laso, 5 pares de zapatos. un aro. un cajón o ladrillo grande, diferentes objetos pequeños

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo al grupo, dar a conocer el plan de clase, movimiento articular general.

TIEMPO
15 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realiza trabajos de calentamiento por medio de un laso por un tiempo de 10 min, descanso de 5 min para hidratar, trabajos de pliométricos por medio de un tarro o un ladrillo o base grande, realizar 5 ejercicios de desplazamiento en todos los sentidos con tiempo de 5 minutos por ejercicio y 3 de descanso para hidratar, trabajos de abdominales y lumbares 4 estilos diferentes series de 30 por ejercicio.

TIEMPO
1:15 min

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar desplazamiento de un lado a otro de objetos llevándolos con las rodillas sin dejarlos caer el que lo realice en menos tiempo.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento y vuelta a la calma, retroalimentación de la actividad realizada.

TIEMPO
15 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CEDID SAN PABLO (IED) (SAN PABLO BOSA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OMAR HERNANDO PITA RIOJA**
3. FECHA:	2021-02-24	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconoce motrizmente las diferentes habilidades técnicas del patinaje.

COGNITIVA :
Aplica los diferentes conocimientos adquiridos en el deporte en sus diferentes actividades diarias

PSICOSOCIAL :
Identifica y aprende los diferentes conocimientos generales del deporte, aplicándolos en la práctica.

LUDICA :
Genera por medio de la lúdica, experiencias significativas para su desarrollo personal y físico

TEMA :
Reconoce los diferentes músculos implicados en el deporte

SUBTEMAS :
Reconoce los músculos que se van a trabajar en el patinaje.

IMPLEMENTACION :
Ropa cómoda para el ejercicio, laso, 5 pares de zapatos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo al grupo, dar a conocer el plan de clase, movimiento articular general.

TIEMPO
15 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizar trote suave en el mismo puesto, trabajo de salto con laso manejando diferentes saltos con cambios de velocidad, trabajos de saltos en un circulo en diferentes lateralidades, trabajos de abdominales y lumbares series de 30 por ejercicio.

TIEMPO
1;15hora

RETO :
ACTIVIDADES
con una botella plástica se amarra en la punta de la botella y la otra en la cintura, se le aplica un poco de agua, y la idea es pararla de un salto las veces que más pueda en cinco minutos.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma y estiramiento general retroalimentación de las actividades realizadas.

TIEMPO
15 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CEDID SAN PABLO (IED) (SAN PABLO BOSA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OMAR HERNANDO PITA RIOJA**
3. FECHA:	2021-02-26	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconoce motrizmente las diferentes habilidades técnicas del patinaje.

COGNITIVA :
Aplica los diferentes conocimientos adquiridos en el deporte en sus diferentes actividades diarias.

PSICOSOCIAL :
Identifica y aprende los diferentes conocimientos generales del deporte, aplicándolos en la práctica.

LUDICA :
Genera por medio de la lúdica, experiencias significativas para su desarrollo personal y físico

TEMA :
Reconoce los diferentes músculos implicados en el deporte.

SUBTEMAS :
Reconoce los músculos que se van a trabajar en el patinaje.

IMPLEMENTACION :
Ropa cómoda para el ejercicio, laso, 5 pares de zapatos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo al grupo, dar a conocer el plan de clase, movimiento articular general.

TIEMPO
15 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Saltos con laso en diferentes formas, trabajos de trote adelante y atrás en distancia de 4 mtrs, trabajos de saltos con movimientos de brazos en diferentes lateralidades series de 20 por ejercicio, trabajos de abdominales y lumbares series de 30 por ejercicio.

TIEMPO
1:15 hora

RETO :
ACTIVIDADES
Actividad con 5 cartas y una botella soplar hasta tumbar las cartas una por una el que lo realice en el menor tiempo.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento y vuelta a la calma, retroalimentación de la actividad realizada.

TIEMPO
15 min