PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO EL TESORO DE LA CUMBRE (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS ALBERTO MATIZ AGUDELO**
3. FECHA:	2022-11-17	4. HORA:	Jueves,08:15:00,10:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ESCALADA	6. Nº DE SESIÓN:	50
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar las capacidades motrices básicas y específicas, sus combinaciones a través de formas lúdicas que brinden el conocimiento del cuerpo y de su entorno.

COGNITIVA :
Reconocer reglas y normas de seguridad en actividades deportivas individuales y en grupo, como herramienta para el desarrollo propio y de sus semejantes.

PSICOSOCIAL :
Expreso mis ideas respetuosamente cuando se presenta una conversación.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en el centro de interés.

TEMA :
Escalada de dificultad la importancia de un buen aseguramiento.

SUBTEMAS :
Manipulación de sistemas de descenso por cuerdas.

IMPLEMENTACION :
Cascos, arneses, mosquetones, cintas adhesivas, gri-gri.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se realizará un calentamiento general a cargo de los estudiantes por medio de un juego, a continuación se realizará la selección del material de seguridad a emplear en la sesión de clase.

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Los estudiantes realizarán practicas de descensos por cuerdas buscando una mejor manipulación de los sistemas de seguridad inicialmente desde el 2o piso para pasar luego a descensos desde el 4o piso del colegio.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
No se realizará reto en esta sesión de clase.

TIEMPO
0 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se recogerá el material empleado y se discutirá con los estudiantes acerca de las sensaciones y emociones vividas en los ejercicios de descenso.

TIEMPO
30 minutos.