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:	2024-10-30	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora y afianza múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales, reconociendo las diversas formas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos, vivenciando el juego como una forma de mejorar su condición física.

COGNITIVA :
Reconoce las normas, reglas de seguridad, comportamientos y los beneficios de una buena hidratación, nutrición e higiene en la práctica del centro de interés y sus efectos en su condición 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 :
Apropia juegos como parte de las acciones colectivas con los amigos y compañeros en el desarrollo del centro de interés.

TEMA :
Realiza el braceo en diversas situaciones motrices

SUBTEMAS :
Interpreto la Importancia del acompañamiento de miembros superiores, Mantengo el braceo durante un tiempo prolongado, Comienzo a coordinar el braceo con la zancada.

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 juego de voleibol con costales.

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. trabajo de traslado de un elemento entre manos, primero se realiza de manera individual y luego en grupos, se realiza enfocándose en el movimiento fluido de los brazos no solo para trasladar un objeto sino también para ayudar en el impulso mientras se patina.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Coordino mientras patino. Se toman dos objetos de diferente color en las manos para diferenciar lateralidad, cuando realiza el empuje con un patín, el objeto de ese lado también realiza movimiento mientras el otro (Patín y mano) se mantienen congelados, se realiza primero un lado, luego el otro y luego se alternan.

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