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:	2024-10-21	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	10
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 :
Desarrolla habilidades de desplazamientos en grupos

SUBTEMAS :
Reconozco ejercicios de desplazamiento en grupo, Desarrollo habilidades específicas del deporte trabajando en conjunto, Adapto mi cuerpo y mis movimientos para el desplazamiento en conjunto.

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 Oruguitas, en grupos se organizan en grupos donde se ubican uno detrás del otro y se toman de la cintura y la idea es avanzar coordinando el pie de avance. Se realiza un recorrido especifico y se vuelve al punto de inicio.

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. trabajo de trenes de empuje y de arrastre, se organizan en grupos de 4 o 5 estudiantes, se ubican uno detrás del otro, se realiza un recorrido con la condición de que todos los estudiantes estan en posición básica excepto uno que, si va patinando, ya sea el primero que va arrastrando a sus compañeros o puede ser el último empujándolos.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Carreritas de trenes. Se organizan en grupos para realizar un recorrido de habilidades, donde el primer estudiante del grupo patina y arrastra a sus compañeros por el recorrido al tiempo que va en competencia contra otro grupo.

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