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:	2024-10-23	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	17
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 :
Maneja el equilibrio y empuje con un pie

SUBTEMAS :
Ejecuto ejercicios que me llevan a la ejecución correcta de la habilidad, Empleo el desplazamiento poniendo en práctica la habilidad aprendida, Interpreta el ajuste segmentario en distintas situaciones motrices.

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, activación muscular con juego de patear el platillo con un pie, manteniendo el equilibrio en un solo pie, se va saltando y pateando un platillo hasta llegar a un punto especifico y luego se cambia de pie de apoyo.

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de empuje con un pie y mantener el equilibrio, se realiza primero la practica en un piso blando para evitar mucho desplazamiento del patín, se inicia con posición básica, se eleva un patín y se realiza un empuje lateral en el aire y de regreso al punto central para apoyarlo, luego se realiza con el otro pie. Luego de eso se pasa a piso duro para aplicar empuje estilo patineta, primero con un pie, luego con el otro y luego alternando.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Empujes simultáneos. En parejas, se ubican una al lado de la otra, la persona o estudiante que va al lado derecho se encarga de empujar con la derecha y la persona que esta al lado izquierdo lo hace con la izquierda, la idea es que se recuesten una persona sobre la otra, en posición básica y realicen el empuje al mismo tiempo para avanzar luego cambian de lado.

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