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:	2024-10-28	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	18
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 :
Identifica el movimiento de carrito en un pie en patines

SUBTEMAS :
Adapto mi cuerpo y realizo el ejercicio teniendo en cuenta las especificaciones, Ejecuto el desplazamiento de carrito en un pie(patines) de forma correcta, Manejo ejercicios en pareja para el aprendizaje de la habilidad.

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 saltar la cuerda, primero en dos pies, luego en uno.

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de equilibrio en un patín, asistido por un compañero, se realiza primero en postura natural, luego en posición básica y luego se trata de descender lo más bajo que se pueda, mientras se tiene un pie en equilibrio, se puede realizar avanzando o en superficie blanda.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Moticos, se realiza la diferenciación entre el equilibrio en un patín con el otro extendido al frente y con el otro apoyado atrás, se realiza posición de carrito con el pie apoyado atrás, hasta el punto de sentarse sobre el talón del pie de equilibrio y avanzar en esa posición.

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