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,14:30:00,16:30:00
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 :
Apropia diversidad de actividades físicas del centro de interés que estén de acuerdo con las posibilidades de movimiento, con el uso de elementos, ejecutando diferentes técnicas del cuerpo a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo, expresando cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa – actividad física.

COGNITIVA :
Comprende e interpreta la ejecución de la práctica deportiva y la realización de ejercicio de acuerdo con sus capacidades físicas, haciendo uso adecuado del tiempo de juego y de la actividad física, en beneficio de la calidad de vida.

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 actividades jugadas y recreativas reconociendo las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes elementos.

TEMA :
Desarrolla diferentes ejercicios para mejorar la resistencia.

SUBTEMAS :
Combino trabajos pliométricos que ayuden a fortalecer la resistencia, Realizo constantemente trote a ritmo moderado, Desarrollo flexión y extensión de brazos para fortalecer el braceo.

IMPLEMENTACION :
Conos, Platillos, Lazos, aros. Bandas de resistencia.

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 trabajo de circuito funcional fullbody.

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. trabajo de braceo con bandas de resistencia. Luego se realiza coordinación de empuje y braceo.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Trenes de arrastre. Se ubican en línea uno detrás del otro, se toman de la cintura del compañero del frente y el estudiante que esta de primero es quien puede patinar, tratando de mover al resto de sus compañeros a la mayor velocidad posible.

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