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,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	10
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 :
Realiza ejercicios de coordinación básicos.

SUBTEMAS :
Practico ejercicios de coordinación básica en el traslado de objetos, Exploro mi cuerpo y los diferentes objetos que contribuyen al desarrollo de mi coordinación, Juego con mis compañeros y juntos desarrollamos nuestras habilidades coordinativas.

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 actividad de velocidad de ida y regreso, estilo relevos, llevando un objeto como testimonio, se realizan variaciones de desplazamiento, como gateando y llevando el objeto en la espalda, saltando en un pie y pateando testimonio, entre otras opciones.

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de circuito de traslado de objetos, se combinan diferentes habilidades como zigzag, globos, equilibrio en un patín, saltos y pasos bajos, en cada punto se puede colocar un elemento para trasladar o para dejar el elemento de traslado ahí.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Futbol en patines. Se realiza una actividad de futbol, para trabajar traslado de un objeto (Balón) con los miembros inferiores, dominando no solo la habilidad técnica de patinaje (Estabilidad y equilibrio) sino las habilidades de traslado y precisión del futbol.

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