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,14:30:00,16:30:00
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 :
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 equilibrio y controla los movimientos de su cuerpo.

SUBTEMAS :
Exploro la realización de ejercicios de equilibrio dinámico, Ajusto mi cuerpo acorde a las variaciones en ejercicios de equilibrio, Mantengo la estabilidad por tiempos prolongados con y sin elemento.

IMPLEMENTACION :
Conos, Platillos, Lazos, aros, barra de equilibrio.

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 trabajo de traslado sobre barra de equilibrio. Variando la forma de traslado.

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de cambios de dirección, en un solo patín, primero se realiza sin elementos de guía (Platillos) luego se realiza estilo zigzag.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Mantener por el mayor tiempo posible el equilibrio en un patín, en movimiento e incluso al perder el impulso.

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