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,14:30:00,16:30:00
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 :
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 :
Reconoce formas de desplazamiento que le llevan a controlar su velocidad.

SUBTEMAS :
Practico carreras cortas enfocadas a la mejora de la velocidad, Logro tener el control corporal en distancias cortas, Controlo mediante el registro de tiempos mi progreso en la velocidad.

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 trabajo de velocidad de desplazamiento en tramos cortos, con reacción de salida.

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. trabajo de velocidad en círculos, poniendo en práctica la ejecución del trenzado, se explica también la técnica de salida para mejorar la aceleración inicial.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Vuelta rápida. Se realiza un circuito estándar y se toma tiempo en la realización de una vuelta iniciando desde posición de salida estática.

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