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:	2024-10-24	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifica una variedad de patrones motrices con la manipulación de objetos, a través de actividades de juego y ejercicios básicos, explorando su conciencia y control corporal por medio de actividades de juego experimentando una variedad de ejercicios y movimientos precisos.

COGNITIVA :
Reconoce que los acuerdos, los tiempos establecidos y otras normas durante el juego y fuera de él, son un pilar fundamental para la sana convivencia dentro del centro de interés.

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 :
Realiza juegos que le permiten otras posibilidades de movimiento en el desarrollo del centro de interés.

TEMA :
Identifica el elemento de carrito en un pie en patines

SUBTEMAS :
Ejecuta el ajuste segmentario en distintas situaciones motrices, Empleo el desplazamiento poniendo en práctica la habilidad aprendida, Aplico la Coordinación bilateral cruzada DERECHA CON IZQUIERDA y viceversa.

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 fortalecimiento mono-podal asistido, se realizan ejercicios de fortalecimiento de piernas realizándolo una pierna a la vez, mientras la otra esta apoyada o el estudiante se ayuda de otro elemento para la ejecución del ejercicio.

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. trabajo de descenso del centro de gravedad con ayuda de un compañero, se realiza también el trabajo bipodal y monopodal. El mono podal se realiza con sostenimiento de una rueda (Punta o trasera) sobre el suelo en un patín, mientras el otro patín si mantiene el apoyo completo y de estabilidad.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Moticos, se toma impulso y se adopta una posición de estabilidad mono podal con descenso del centro de gravedad.

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