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:	2024-10-29	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	12
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 :
Maneja el equilibrio y ajuste a un pie

SUBTEMAS :
Aprendo la habilidad específica, Realizo la habilidad y corrijo mi postura, Logro realizar desplazamientos en pista plana ejecutando de manera correcta el ejercicio.

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 juego del avioncito. Se va desplazando un objeto que se va pateando con un pie mientras el otro se mantiene elevado. La idea es que el objeto que se va golpeando debe caer en un espacio específico.

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. trabajo de zigzag a un pie, se realiza primero con asistencia de un compañero y luego se realiza de forma individual, realizando y reforzando en la posición del cuerpo para una mejor ejecución del ejercicio.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Garcitas, primero con asistencia y luego de forma individual, se realiza posición de carrito o descenso del centro de gravedad en apoyo en un solo patín, el patín que se mantiene elevado se ubica hacia el frente y sin apoyo.

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