PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RICAURTE (CONCEJO) (IED) (RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME**
3. FECHA:	2022-08-11	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Los Mártires	8. Nº DE SEMANA:	19
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

COGNITIVA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

PSICOSOCIAL :
Brindar herramientas para reconocerse así mismo y reconocer al otro; desde sus corporalidad, El cuerpo como primer territorio de derechos.

LUDICA :
Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas.

TEMA :
Desarrolla ejercicios para fortalecer las capacidades "fisica - coordinativas" destrezas y habilidades en la iniciación gimnástica. (conduccion, pase y resepcion - en juegos sencillos de conjunto), fortalecimiento muscular (autocarga), ejrcicios pedagogicos (vertical - parada de manos), el cuerpo como terrritorio, ejercicios de elongacion muscular.

SUBTEMAS :
Afianza la fuerza corporal y realiza la fundamentación de ejercicios en la modalidad de gimnasia de suelo. realiza actividades relacionadas con: habilidades y destrezas para la conduccion, pase y resepcion. ejercicios de espejo (actividad dinámica). Reconocimiento de sí mismo y del otro ~ El cuerpo como primer territorio de derechos. Actividades lúdicas: "ponchados a 4 zonas" . Destrezas y habilidades gimnasticas " vertical".

IMPLEMENTACION :
Platos, conos, aros, petos, sogas, pelotas plásticas - pelotas de tenis, colchonetas, superficies inclinadas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acogida - Bienvenida - Llamado Respectivo a lista - Exposición de los objetivos a tener en cuenta en la presente sesión del centro de interés. Dar a conocer las indicaciones y acuerdos para el desarrollo de las sesiones presenciales de Gimnasia. 1. Movilidad articular (estatica) y Activación corporal (memoria corporal: aperturas y cierres). 2. Desarrollo de desplazamientos: Trote frontal, lateral, posterior, elevación de talones al glúteo, elevación de rodillas, galope, variaciones de ritmo, caballito, etc.- 3. actividad lúdica de entrada: "Ponchados a 4 zonas": Materiales: 1. platos o conos, 2. pelota plastica. Organización: Los participantes se dividen en 2 equipos, ubicados a cada lado de las zonas de juego Desarrollo: El objetivo del juego es:los estudiantes intentaran ponchar a sus compañeros ubicados en la zona contraria, cada uno de los jugadores que sea ponchado se ubicara atras de la zona de sus dversario desde donde intentaran poncharlos, gana el equipo que al final del tiempo (4 minutos) cuente con mas jugadores en su propio terreno sin haber sido ponchados por sus rivales de juego.

TIEMPO
20 Minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad No 1: "Componente Psico- social" El cuerpo como primer territorio de derechos; por medio de juegos "Juego congelados bajo tierra", pasar por debajo de los compañeros que han sido congelados para liberarlos, (Variante) pasar por el lado haciendo zig - zag los (as) estudiantes observaran la importancia y valor del otro. Actividad No 2: los afectos y la construccion del cuepo; por medio de juegos " San jorge y el dragon, paso por encima de los compañeros (rodamientos), pasar por debajo de los compañeros, pasar por el lado haciendo zig - zag los (as) estudiantes observaran la importancia y valor del otro Actividad No 3: juego pre - deportivo:Guerra entre lineas con 4 - 6 pelotas. Actividad No 4: Desarrollo de actividades y juegos orientados hacia la experimentación motriz desde los rodamientos y posiciones básicas de la Gimnasia a manos libres (Gimnasia de piso o artística) daremos inicio realizando rodamientos sobre los ejes sagital y axial (rodamiento lateral, rodamiento anterior y posterior, posiciones básicas: inicio (salida), ejercicios pedagogicos (Destreza: vertical; mosquito: apoyo y equilibrio del cuerpo en tres bases o apoyos; cabeza y manos; posicion vertical de cabeza. Actividad No 5: Ejercicios para el fortalecimiento del tren superior: A) Planchas, apoyos verticales sobre pared, colchoneta o con la ayuda del compañero.

TIEMPO
70 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran la posicion "mosquito" con el apoyo de uno o dos compañeros o apoyandose en una pared o muro: adelante y atrás simultaneo agrupado): 1. posición inicial. 2. apoyo de manos. 3 apoyo de cabeza, 4. tension corporal y equilibrio, 5. finalización. Teniendo en cuenta realizarlo de forma dinamica, ejecutando los apoyos tecnicos propuestos.

TIEMPO
10 Minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento Final: desarrollo de ejercicios de contracción muscular relajación y estiramiento estático (isométrico): tren inferior, superior, medio anterior y posterior. Retroalimentación: Escuchar a los (as) estudientes mencionar los aspectos positivos y a mejorar en el desarrollo de la clase. Realizar un trabajo de reflexión con respecto tema psicosocial abordado. Recomendaciones: Recordar los acuerdos para la sesión de clase: indumentaria, autocuidado e hidratación.

TIEMPO

20 Minutos