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:	2022-08-25	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Los Mártires	8. Nº DE SEMANA:	20
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. (El deporte y la Gestion de las emociones - el deporte y la tramitacion de conflictos)

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

TEMA :
Coordinacion general, oculo manual, oculo pedica en el trabajo con soga y pelota (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 :
Actividades relacionadas con: habilidades y destrezas para la conduccion, pase y resepcion. Memoria corporal (actividad dinámica). El cuerpo como primer territorio de derechos. . Actividades lúdicas: "ponchados a 2 y 4 zonas" . Destrezas y habilidades gimnasticas " vertical de cabeza - de manos".

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 - Espejo). 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 2 y 4 zonas": Materiales: 1. platos o conos, 2. pelota plastica, 3. petos. 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 su adversario desde donde intentara poncharlos, gana el equipo que al final del tiempo (3 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: Desplazamientos por equipo variando la organizacion, saltando la soga (cambiando la forma de desplazarse " en un pie, el otro, dos pies simultaneo, en cabileo, etc. Los (as) estudiantes : realizaran carreras de relevos sobre aros, conos, platos (etc.) transportando el balon o pelota desde diferentes segmentos corporales enseguida realizaran sobre colchoneta las destrezas basicas de Gimnasia artisitica solicitadas por el formador (Roll adelante, lateral, patada de potrillo, arco dorsal y facial), Actividad No 2: "Componente Psico- social" Los afectos y la construccion del cuepo; 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 3: 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 4: Ejercicios para el fortalecimiento del tren superior: A) Planchas, apoyos verticales sobre pared, colchoneta o con la ayuda del compañero. Actividad No 5: actividades de elongacion y destencion muscular.

TIEMPO
70 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran elementos de gimnasia artistica; enlasandolos con ejercicios " Giros, desplazamientos, posturas. ejemplo: rollo adelante agrupado, giro 360 grados, rollo atras extendido, cambre, arco ventral, salto ruso (salto con apertura lateral de piernas), parada de manos, rodamiento atrás agrupado): 1. posición inicial, 2. apoyo de manos, media luna o rueda lateral. Teniendo en cuenta realizarlo de forma dinamica, ejecutando las destrezas gimnasticas de forma tecnica.

TIEMPO
10 Minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

estático (isométrico): tren inferior, superior, medio anterior y posterior. Retroalimentación: Escuchar a los (as) estudiantes "retroalimentacion" mencionar los aspectos positivos y a mejorar en el desarrollo de la clase. Realizar un trabajo de reflexión con respecto al tema psicosocial abordado. Recomendaciones: Recordar los acuerdos para la sesión de clase: indumentaria, autocuidado e hidratación.

TIEMPO

20 Minutos