**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: | 2022-09-06 | 4. HORA: | Martes,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | GIMNASIA | 6. Nº DE SESIÓN: | 47 |
| 7. LOCALIDAD: | Los Mártires | 8. Nº DE SEMANA: | 24 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Fortalecer mi cuerpo (capacidades condicionales y esquema corporal), en pro de tener un mejor desempeño en l a realización de elementos ..gimnásticos.

**COGNITIVA :**
Comprender la gimnasia como una alternativa para la iniciación deportiva y el mejoramiento de las habilidades físicas.

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

**LUDICA :**
Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés.

**TEMA :**
Busca fortalecer y dar a conocer los elementos básicos de gimnasia trabajados hasta el momento.

**SUBTEMAS :**
Actividades de entrada, "Componente Psico- social" Los afectos y la construccion de su personalidad desde el conocimiento del cuerpo, por medio de juegos, capacidades condicionales y esquema corporal, elementos básicos de gimnasia trabajados hasta el momento.

**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. Activación desde la manipulacion de pelotas de diferentes tamañosy texturas. 2. Desarrollo de desplazamientos: Trote frontal, lateral, posterior, elevación de talones al glúteo, elevación de rodillas, galope, variaciones de ritmo, caballito, etc.-

TIEMPO
30 MINUTOS

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Actividad No 1: "Componente Psico- social" Los afectos y la construccion de su personalidad desde el conocimiento del cuerpo, por medio de juegos "¡Piedra papel y tijera dinamico!" inicio: 7 (siete) estudiantes ubicados en hilera deberan desplazarse sobre los aros (en orden uno primero luego el segundo, etc) llegando hasta donde su contrario se lo permita, alli haran las señas respectivas " piedra papel y tijera" donde el papel tapara la piedra, la tijera cortara el papel, la piedra rompera a la tijera. el que resulte ganador seguira, el que pierda se retirara para ser remplazado por otro compañero (segundo): ganara punto para su equipo el jugador que logre llegar hasta el final de los aros, donde se encuentra ubicado el equipo rival. 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 artística) Los (as) estudiantes practicaran Los fundamentos basicos trabajados, enlazandolos con: Giros, saltos, posiciones, etc, construyendo una presentacion (esquema individual). Actividad No 4: Ejercicios para el fortalecimiento del tren superior: A) Planchas, apoyos verticales sobre pared, colchoneta o con la ayuda del compañero, fortalecimiento abdominal y dorsal - lumbar.

TIEMPO
20 MINUTOS,(componente psicosocial, 40 MINUTOS (componente tecnico)

**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), vertical de manos, rodamiento atrás agrupado, 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

Estiramiento Final: desarrollo de ejercicios de contracción muscular relajación y estiramiento estático (isométrico): tren inferior, superior, medio anterior y posterior. Retroalimentación: Escuchar a los niños 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

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. RICAURTE | | | Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME | |
| 2. Fecha: | 2022-09-06 | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Los Mártires | |
| 3. Hora: | Martes,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 47 | 9. Nº de Semana: 24 | |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1026580054** | JOSE ALEXANDER CAPOTE | Asistio |
| **1141338433** | DEIVID JULIAN GOMEZ | No asistio |
| **1011219974** | KAROL MARIAM QUINTERO | Asistio |
| **1025068672** | VALERY SOFIA BETANCOURT | Asistio |
| **1028498435** | JUAN DAVID BOHORQUEZ | Asistio |
| **1011213026** | JUAN SEBASTIAN CHARRY | Asistio |
| **1206215625** | ARTURO EMANUEL FERNANDEZ | Asistio |
| **1026579634** | JOHAN SEBASTIAN GARCIA | Asistio |
| **N37663841994** | SANTIAGO LUIS JOSE GONZALEZ | Asistio |
| **1029151054** | EDILSON MATIAS JAJOY | Asistio |
| **1206216308** | VALERY SOFIA LOPEZ | Asistio |
| **1014883469** | JUANA VALERIA MAHECHA | Asistio |
| **1034667981** | SALOME MONTAÑEZ | Asistio |
| **1016724276** | DAYAN SOFIA PAEZ | Asistio |
| **1018470990** | MIGUEL ANGEL RAMIREZ | Asistio |
| **1010226889** | SARATH MELISSA VELASCO | Asistio |
| **1194969187** | DALTON SNEIDER VENECIA | Asistio |
| **1010216157** | JUAN DIEGO ZAMORA | Asistio |
| **1034300653** | JUAN CAMILO GONZALEZ | Asistio |
| **1222203382** | ISABELLA PALACIO | Asistio |
| **N37665442076** | KERLY YETZIMAR MENDEZ | Asistio |
| **N37665365233** | NATHALY MISHELL TOCAGON | Asistio |
| **1146130638** | LAURA VALENTINA MORENO | Asistio |