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:	2022-09-22	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	52
7. LOCALIDAD:	Los Mártires	8. Nº DE SEMANA:	26
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 la 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 encuentro con el otro como oportunidad para vivenciar la ciudadanía"

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

TEMA :
Reconoce posibilidades de movimiento y de expresión a partir de la apropiación de elementos gimnásticos

SUBTEMAS :
Capacidades condicionales, actividades componente psicosocial, rutina gimnastica individual.

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. Desarrollo de desplazamientos: Trote frontal, lateral, posterior, elevación de talones al glúteo, elevación de rodillas, galope, variaciones de ritmo, caballito, etc. 2. activacion neuro - muscular, realizando ejercicios de coordinacion dinamica general con soga.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad No 1: "Componente Psico- social" herramientas para reconocerse así mismo y reconocer al otro; desde sus corporalidad, El encuentro con el otro como oportunidad para vivenciar la ciudadanía, "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 2: 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 3: 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 - 50 minutos componente tecnico.

RETO :
ACTIVIDADES
Cada uno de los estudiantes partiendo desde los elementos gimnasticos , conceptualizados y practicados en las diferentes sesiones; creara con apoyo de su formador y compañeros, una rutina individual (esquema) donde visualice las destrezas y habilidades obtenidas durante su proceso de aprendizaje.

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

10 MINUTOS