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:	2022-09-08	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	48
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 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 cuerpo como primer territorio de derechos.

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

TEMA :
Implementa ejercicios de fuerza y ejecuta fundamentos de suelo.

SUBTEMAS :
Actividades de entrada, "Componente Psico- social" Reconocimiento de sí mismo y del otro; por medio de aros, capacidades fisicas condicionales y esquema corporal - ejercicios de fuerza "fuerza resistencia, fuerza velocidad, fuerza isometrica.

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 y Movilidad articular. 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: lleva, lleva encadenada.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad No 1: "Componente Psico- social" Reconocimiento de sí mismo y del otro; por medio de aros los (as) estudiantes harán pasar el aro por los distintos segmentos corporales propios y de su compañero (a). concienciando los diferentes segmentos corporales y sus posibles movimientos a realizar. formaran hileras compuestas por 7 estudiantes, tomados de la mano, llevaran un cono desde el inicio de la hilera hasta el final sin soltarse de las manos, variando el ingreso y salida del aro, la ubicacion de su cuerpo con relacion con la hilera "lateral, posterior, sentado en el piso, etc" Actividad No 3: Actividades y ejercicios relativos a la practica de la fuerza isometrica : cargas, empujes, agarres, cargues. Fuerza abdominal . brazos. 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 artística) Los (as) estudiantes practicaran Los fundamentos basicos trabajados, enlazandolos con: Giros, saltos, posiciones, etc, construyendo una presentacion (esquema individual).

TIEMPO
20 MINUTOS,(componente psicosocial, 40 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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RICAURTE			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2022-09-08	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Los Mártires	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 48	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