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:	2022-09-01	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Los Mártires	8. Nº DE SEMANA:	23
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 :
Respetar el cuerpo como primer territorio de derechos. Incentivar por medio del deporte y la actividad fisica; los estimuos positivos y la construccion del cuerpo

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

TEMA :
1. Desarrolla ejercicios para fortalecer las capacidades "fisico - condicionales". 2. Destrezas y habilidades en la iniciación gimnástica. 3. (conduccion, pase y resepcion - en juegos sencillos de conjunto). 4. fortalecimiento muscular (autocarga). 5. Ejercicios pedagogicos (vertical de cabeza - de manos) 6. El cuerpo como primer terrritorio de derechos. 7. 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
25. 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: 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.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RICAURTE			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2022-09-01	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Los Mártires	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 46	9. Nº de Semana: 23	
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	No asistio
1206215625	ARTURO EMANUEL FERNANDEZ	Asistio
1026579634	JOHAN SEBASTIAN GARCIA	Asistio
N37663841994	SANTIAGO LUIS JOSE GONZALEZ	Asistio
1029151054	EDILSON MATIAS JAJOY	No 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