

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:	2022-11-10	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	64
7. LOCALIDAD:	Los Mártires	8. N° DE SEMANA:	32
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Fortalecer mi cuerpo (capacidades fisicas 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 :

Combina destrezas y elementos gimnásticos en la práctica de la rutina dada.

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 fisicas condicionales y esquema corporal, elementos gimnasticos "desarrollo de esquema gimnastico individual - enlaces.

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. 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. desarrollo de ejercicios de coordinacion dinamica general con soga.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Actividad No 1: "Componente Psico- social" Brindar 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 Desplazamientos por equipo (numeros 1 a 5) Los (as) estudiantes se organizaran en circulo, dependiendo el numero nombrado por el formador saldran realizando un recorrido; entraran al circulo por debajo de las piernas de todos los compañeros, deben tocar el plato ubicado en el centro del espacio; ganara punto para su grupo el primero que lo tome, se realizaran por lateralidad: derecha e izquierda. Actividad No 2: Variando la organizacion, desde fila, hilera, 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 practicara 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 tren superior.

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

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:	2022-11-10	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Los Mártires	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 64	9. N° de Semana: 32	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1026580054	JOSE ALEXANDER CAPOTE			Asistio
1141338433	DEIVID JULIAN GOMEZ			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			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