

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:	2022-11-17	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	66
7. LOCALIDAD:	Los Mártires	8. N° DE SEMANA:	33
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Dominar fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.			
COGNITIVA : Practicar las reglas del juego en el centro de interés Gimnasia, respetando las opiniones de mis compañeros.			
PSICOSOCIAL : Establecer con facilidad los puntos de conexión entre cada elemento de gimnasia, con el fin de generar una línea de movimientos o coreografía fluida.			
LUDICA : Practicar las reglas del juego en el centro de interés Gimnasia, respetando las opiniones de mis compañeros.			
TEMA : Reconoce mis capacidades físicas a partir de la realización de ejercicios específicos de Aero dance buscando la forma corregir la técnica de los mismos.			
SUBTEMAS : Actividades de entrada, "Componente Psicosocial" por medio del juego, relevos circulares, capacidades fisicas condicionales y esquema corporal, elementos gimnasticos coordinados con ejercicios acrobáticos y coreográficos .			
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: punta de pie, talon, salticado, Trote frontal, lateral, posterior, elevaciones galope, variaciones de ritmo, con giro etc. 2. Tension distencion entre aros: con ayuda de los diferentes ritmos musicales: " folclorica, electronica, etc, los estudiantes ubicados en circulo se desplazaran por el espacio delimitado, sobre colchonetas cuando se active el audio de la musica "se encontraran realizando elementos gimnasticos "rol, arco, vertical de manos, media luna, etc" y se detendran buscando un aro; realizando en este un estiramiento del repertorio trabajado en clase; cuando se detenga el audio de la musica. se modificaran los roles a los estudiantes que no cumplan las normas establecidas TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Actividad No 1: "Componente 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"por medio del juego, relevos circulares: ubicados en circulo por equipo (numerados del 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 primero, Actividad No 2. conservando la ubicacion; los estudiantes deberan ingresar al circulo y realizar diferentes elementos gimnasticos " rol, invertida de cabeza o manos, arco, media luna, split, espagat, etc, previo concenso del elemento a realizar con los estudiantes. Actividad No 3. Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran elementos de gimnasia artistica; enlasandolos con ejercicios " ante salto, 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, ante salto, media luna o rueda lateral. Teniendo en cuenta realizarlo de forma dinamica, ejecutando las destrezas gimnasticas de forma tecnica. coordinando los elementos con la musica de fondo. Actividad No 4: Ejercicios para el fortalecimiento del tren inferior: A) sentadilla, tijera, elevacion de gemelos, jaca con el compañero, etc. TIEMPO 20 MINUTOS "Componente psicosocial", 50 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 10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria