

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,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Los Mártires	8. N° DE SEMANA:	19
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 : Identifica la implicación que tiene la flexibilidad en varios elementos de fundamento de suelo.			
SUBTEMAS : Actividades de entrada, "Componente Psico- social" Los afectos y la construccion de su personalidad desde el conocimiento del cuerpo, Habilidades basicas de movimiento, elementos basicos de gimnasia artistica: " split, spagat, vela, canoa, rol adelante agrupado, rol atraz agrupado desde superficie inclinada.			
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 del calentamiento sobre colchoneta, aperturas, saltos obligatorios: salto ruso o apertura lateral, agrupado, extendido, split o apertura antero - posterior, con giro. haciendo incapie en el equilibrio y la estabilidad. 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 "Ponchados a 4 zonas" inicio: los (as) estudiantes se dividaran en dos grupos, ubicados en dos zonas, previamente identificados, cada uno de los grupos contarn con una pelota plastica; con la cual intentaran ponchar a sus opositores quien sea tocado por la pelota saldra de esta zona y se ubicara artaz de la zona de su opsitor, desde donde podra ponchar a susopsitores cuando el balon abandone las zonas delimitadas. ganra el eauipo que tenga mayor numero de jugadores activos. Los estudiantes observaran la importancia y valor del otro, respetando las normas pre establecidas. 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) daremos inicio realizando rodamientos (rodamiento lateral, rodamiento anterior y posterior, posiciones básicas: inicio (salida), flexiones - extensiones; Split, spagat, vela, canoa. desarrollo de la metodologia para la realizacion de rodamientos y sus variantes " rol o rollo adelante agrupado". equilibrio en posiciones de plancha, escuadra, giros (rotacion-equilibrio.estabilidad), 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 180 grados, rollo adelante agrupado, salto ruso (salto con apertura lateral de piernas) 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