

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:	2022-11-11	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	61
7. LOCALIDAD:	Los Mártires	8. N° DE SEMANA:	31
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 : Perfecciona los ejercicios acrobáticos y coreográficos combinándolos armoniosamente y haciendo buen uso del espacio del suelo.
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 ctividad 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

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RICAURTE			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2022-11-11	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Los Mártires	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 61	9. N° de Semana: 31	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011110036	IRIANDRI VALENTINA ALZATE			Asistio
N37664457959	AILEEN D PAULA BARRIOS			Asistio
1127917217	DIDIER ESTEVEN CRUZ			Asistio
N37664596997	DERECK ALEJANDRO FERNANDEZ			Asistio
1215964557	JOHAN ESTEBAN FIERRO			Asistio
1026290805	LUCIANA GALINDO			Asistio
1076510545	SAMUEL GARCIA			Asistio
1043597575	BRAILEN JOSE GUETTE			Asistio
N37664676778	ABRAHAM SEBASTIAN LAGUNA			Asistio
1026583426	SOFIA MANTILLA			Asistio
1034668497	IAN MONTENEGRO			Asistio
1023007643	ANDRES SANTIAGO ORTEGA			Asistio
1034320023	THIAGO STEPHAN ORTIZ			Asistio
1232590522	AIMEE ALEXANDER PINEDA			Asistio
1016731066	DANNA VALENTINA ROMERO			Asistio
1034787038	SARA NICOLLE VALBUENA			Asistio
N37664600544	BARBARA SOPHIA VARGAS			No asistio
1075293136	ANGEL JESUS VILLEGAS			Asistio
N37884342590	SAMUEL JOSE SALAZAR			Asistio
1011227595	LUIS ANGEL PERALTA			Asistio
N37665410928	SEBASTIAN DE JESUS MORENO			Asistio
1025069936	SAMANTHA LOPEZ			Asistio
N37665431647	MANUEL EDUARDO BORGES			Asistio
1053611036	JHON ALEXANDER SALAMANCA			Asistio
1013664011	JULIAN DANIEL GONZALEZ			Asistio
N37664708357	JOELYS SOFIA RIERA			Asistio
1016731107	JHOSTIN ANDREY PAEZ			Asistio
1011214361	SAMUEL JULIAN MEJIA			Asistio
1074816076	MARIA CAMILA ROMERO			Asistio