

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:	2022-11-09	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	60
7. LOCALIDAD:	Los Mártires	8. N° DE SEMANA:	30
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Dominar fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.

COGNITIVA :

Establecer con facilidad los puntos de conexión entre cada elemento de gimnasia, con el fin de generar una línea de movimientos o coreografía fluida.

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 :

Practicar las reglas del juego en el centro de interés Gimnasia, respetando las opiniones de mis compañeros.

TEMA :

Utiliza elementos aprendidos en clase mediante una secuencia de movimientos

SUBTEMAS :

Actividades de entrada, actividades componente psico social, fundamentos de la gimnasia, esquema - 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. 1. Activación utilizando el juego "saquito pantorrillero", los estudiantes se ubicaran en circulo, el formador en el centro de este con el saco pantorrillero; los estudiantes saltaran al paso del saco, el quesea tocado saldra a realizar (salto estrella, salto patron de marcha 10 repeticiones C/U) 2. Desarrollo de desplazamientos: desde cuerdas ubicadas en el piso, desde conos ubicados como obstaculos, saltos sobre escalera de coordinacion. 3. festival de saltos: saltar desde un punto de salida combinando pies, un solo pie, dos pies simultaneo, alterno. quien puede saltar mayor numero de veces, doble salto, salto cruzado.

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 forma jugada: Derribar el castillo rival "balon mano 6 x 6". los estudiantes se ubicaran en el campo de juego, previamente diferenciados los equipos (Petos de colores), iniciaran la disputa del balon mediante el saque; objetivo anotar gol derribando con el balon los castillos de los oponentes hechos con palos de escoba, amarrados pasanado y recibiendo el balon con la mano, respetando las normas previamente 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) Los (as) estudiantes practicara Los fundamentos basicos trabajados, enlazandolos con: Giros, saltos, posiciones, etc, construyendo una presentacion (esquema individual). Actividad No 3: Ejercicios para el fortalecimiento del tren superior: A) Planchas, apoyos verticales sobre pared, colchoneta o con la ayuda del compañero, fortalecimiento abdominal y dorsal - lumbar.

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

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>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.</div></div> <div><div>TIEMPO</div><div>10 MINUTOS</div></div>

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:	2022-11-09	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Los Mártires	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 60	9. N° de Semana: 30	
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			No 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