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:	2022-11-02	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	58
7. LOCALIDAD:	Los Mártires	8. Nº DE SEMANA:	29
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 :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
Implementa movimientos de saltos desde diferentes alturas

SUBTEMAS :
Actividades de entrada, "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 patrones basicos de movimiento, elementos gimnasticos basicos " semi (mosquito) - invertida (patada de conejo-potrillo).

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

TIEMPO
20 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 "los diez pases numerados" inicio: los (as) estudiantes pasaran el balon a los miembros del equipo evitando que los integrantes del equipo contrario se los arrabate, obtendra punto el equipo que logre realizar los 10 pases. Los estudiantes observaran la importancia y valor del otro, respetando las normas pre establecidas. Actividad No 2. practica de ejercicios y elementos, donde se haga incapie la extensión, el carpado, agrupado, canoa, arco, apoyo semi-invertido e invertido; manejando el ajuste y postura corporal. 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 Split, spagat, vela, . desarrollo de la metodologia para la realizacion de rodamientos y sus variantes " rol o rollo adelante". Actividad No 4. Cada uno de los estudiantes teniendo en cuenta las destrezas y habilidades gimnasticas practicadas y conceptualizadas crearan un esquema individual utilizando estos elementos, integrandolos con ayuda de su formador y compañeros.

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 adelanteo, cambre, , salto ruso (salto con apertura lateral de piernas), rodamiento atrás agrupado. 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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RICAURTE			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2022-11-02	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Los Mártires	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 58	9. Nº de Semana: 29	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028669510	JESUS STEVAN ALVEAR	No asistio
1012421212	DILAN SANTIAGO CASTRO	Asistio
N37664287111	GABRIEL JESUS COLINA	No asistio
1016601333	ANGEL SEBASTIAN CUELLAR	Asistio
1012467322	JOHN ALEJANDRO ESCOBAR	Asistio
1206217993	JAIRO SAMUEL FERNANDEZ	Asistio
1011231720	WILSON GALINDO	Asistio
1011231255	EMELY SOFIA JURADO	Asistio
1033785358	VALERY SARAY LOZANO	Asistio
1013657673	SAMUEL DAVID MOLINA	Asistio
1026580239	JANNA SARAHIT MORA	Asistio
1055759836	JHOSTTIN DAVID MUÑOZ	Asistio
1011226551	JUAN SEBASTIAN PANADERO	Asistio
1018483339	NAHOMY PARDO	Asistio
1040513639	YURI PAOLA RODRIGUEZ	Asistio
N37664355389	FABRICCIO ALEXANDER ROJAS	Asistio
1206218765	JERONIMO ABBAD TORRES	Asistio
1026585654	NIKOL DAYANA VARGAS	No asistio
N37665021688	JAVIER JOSUE ARISMENDI	Asistio
1026579924	JUAN SEBASTIAN HORTUA	Asistio
1011226627	KEVIN SEBASTIAN TERAN	Asistio
N39545008752	ASHLY FABIANA VEGA	Asistio
N37665609055	KEVIN ALEJANDRO BALSA	Asistio
N37664707361	JOSELYN ALEJANDRA RIERA	Asistio