**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO RICAURTE (CONCEJO) (IED) (ANTONIO RICAURTE) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME** |
| 3. FECHA: | 2023-02-09 | 4. HORA: | Jueves,06:30:00,08:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | GIMNASIA | 6. Nº DE SESIÓN: | 3 |
| 7. LOCALIDAD: | Los Mártires | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Explora experiencias motrices sobre: carreras, saltos y lanzamientos que permitan en el niño (a) la vivencia del triatlón escolar.

**COGNITIVA :**
Fomenta la capacidad de análisis crítico mediante la interiorización de los conceptos, datos y conocimientos básicos desarrollados en la sesión.

**PSICOSOCIAL :**
Brinda herramientas para reconocerse así mismo y reconocer al otro; desde su "cuerpo biológico y su cuerpo psíquico".

**LUDICA :**
Explora y desarrolla habilidades lúdicas que permiten mejorar las relaciones con sus pares desde las convicciones de autocuidado, respeto y disfrute social y corporal.

**TEMA :**
Triatlón escolar, autoconocimiento corporal, cuerpo biológico - cuerpo psíquico, reconocimiento de juegos pre deportivo y formas jugadas.

**SUBTEMAS :**
Actividades relacionadas con: correr, saltar, lanzar. Memoria corporal (actividad dinámica). Reconocimiento de sí mismo y del otro. Actividades lúdicas: "la lleva, lleva con aros, lleva encadenada, congelados, ponchados a dos zonas". Destrezas y habilidades gimnasticas iniciales.

**IMPLEMENTACION :**
Platos, conos, aros, petos, pelotas plásticas, colchonetas.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Acogida - Bienvenida - Llamado Respectivo a lista - Exposición de los objetivos y metas sugeridas por el proyecto: J.E.C. Dar a conocer las indicaciones y acuerdos para el desarrollo de las sesiones del centro de interés "Gimnasia". 1. Activación y Movilidad articular. Juego de calentamiento: Los niños escucharan diferentes ritmos musicales, activándose desde la realización de los movimientos al ritmo de la música. 2. actividad lúdica de entrada: La lleva, la lleva con aros, lleva encadenada, congelados.

TIEMPO
20 Minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Actividad No 1: Desarrollo del circuito: triatlón escolar. Los (as) estudiantes se ubicaran en hilera, al inicio del circuito: comenzaran realizando saltos (en dos pies, izquierda, derecha, realizando combinaciones sobre aros, desplazamientos sobre sogas; enseguida saltarán por encima de obstáculos, conos, platos (etc.) y finalizaran realizando carreras cortas desde diferentes puntos de referencia variando las distancias y trayectorias. Actividad No 2: Reconocimiento de si mismo y del otro; por medio de aros los (as) estudiantes harán pasar el aro por los distintos segmentos corporales propios y de su compañero (a). Actividad No 3: juego pre - deportivo: Ponchados a dos zonas. Actividad No 4: Desarrollo de actividades y juegos orientados hacia la experimentación motriz desde los rodamientos y posiciones básicas de la Gimnasia a manos libres (Gimnasia de piso o artística) daremos inicio realizando rodamientos sobre los ejes sagital y axial (rodamiento lateral, rodamiento anterior y posterior, posiciones básicas: inicio (salida), flexiones - extensiones; Split, spagat, vela, canoa, arco dorsal etc. lleva con aros, la lleva encadenada. Actividad No 5: Juego de Estiramiento: saludo al sol.

TIEMPO
70 Minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
Los (as) desde la posición de canoa (cubito dorsal), trabajaran en repetidas oportunidades hasta que sin ayuda de las manos lleguen a posición erguida (Vertical) desde el impulso de canoa, ayudados con las manos en posición de "bandeja" en el piso. Repetir 3 veces la destreza aplicando la cadena cinemática practicada.

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
20 Minutos

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. ANTONIO RICAURTE | | | Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME | |
| 2. Fecha: | 2023-02-09 | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Los Mártires | |
| 3. Hora: | Jueves,06:30:00,08:30:00 | 6. Nº de Sesion: 3 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1011105933** | KAROL MARIANA BARRETO | Asistio |
| **1011110036** | IRIANDRI VALENTINA ALZATE | Asistio |
| **1011214361** | SAMUEL JULIAN MEJIA | Asistio |
| **1011220003** | ANGIE CELESTE ROJAS | Asistio |
| **1011221524** | SARAY SOFIA GIRALDO | Asistio |
| **1011222186** | SALOME PERDOMO | Asistio |
| **1011224481** | JOSE GABRIEL MEDINA | Asistio |
| **1011225786** | ALLISON PUENTES | Asistio |
| **1011226551** | JUAN SEBASTIAN PANADERO | Asistio |
| **1011226627** | KEVIN SEBASTIAN TERAN | Asistio |
| **1011227388** | ANDRES SANTIAGO FORIGUA | Asistio |
| **1011228262** | EILYN MARIANA RODRIGUEZ | Asistio |
| **1011228319** | MARIANA CAMILA ROMERO | Asistio |
| **1011228480** | JHON ALEX PERDOMO | Asistio |
| **1011230359** | DANIELA ALVAREZ | No asistio |
| **1011231255** | EMELY SOFIA JURADO | Asistio |
| **1011231620** | NICOL ALEJANDRA NIÑO | Asistio |
| **1011231720** | WILSON GALINDO | Asistio |
| **1012421212** | DILAN SANTIAGO CASTRO | Asistio |
| **1012467322** | JOHN ALEJANDRO ESCOBAR | Asistio |
| **1013657673** | SAMUEL DAVID MOLINA | Asistio |
| **1013664011** | JULIAN DANIEL GONZALEZ | Asistio |
| **1016601333** | ANGEL SEBASTIAN CUELLAR | Asistio |
| **1016730192** | JUAN FELIPE CIFUENTES | Asistio |
| **1016730508** | ALISON YINARI MEJIA | Asistio |
| **1016731066** | DANNA VALENTINA ROMERO | Asistio |
| **1016731107** | JHOSTIN ANDREY PAEZ | Asistio |
| **1018483339** | NAHOMY PARDO | Asistio |
| **1022410241** | JORGE ALBERTO PANIAGUA | Asistio |
| **1023007643** | ANDRES SANTIAGO ORTEGA | Asistio |
| **1023085759** | LUISA YEZMIN VARGAS | Asistio |
| **1025069936** | SAMANTHA LOPEZ | Asistio |
| **1025072009** | JOSEPH SEBASTIAN PENAGOS | Asistio |
| **1026290805** | LUCIANA GALINDO | Asistio |
| **1026578528** | LUIS FELIPE CHIA | Asistio |

| | | |
|---|---|---|
| **1026579924** | JUAN SEBASTIAN HORTUA | Asistio |
| **1026580239** | JANNA SARAHIT MORA | Asistio |
| **1026583426** | SOFIA MANTILLA | Asistio |
| **1026584910** | MARIA ALEJANDRA ESPITIA | Asistio |
| **1026585887** | MARIAN ESTEFANY BENZA | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**