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:	2023-02-16	4. HORA:	Jueves,06:30:00,08:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Los Mártires	8. Nº DE SEMANA:	3
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:	2023-02-16	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Los Mártires	
3. Hora:	Jueves,06:30:00,08:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
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	No 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	No asistio
1011230359	DANIELA ALVAREZ	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	No 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