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,12:30:00,14:30:00
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 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 de desplazamientos: Trote frontal, lateral, posterior, elevación de talones al glúteo, elevación de rodillas, galope, variaciones de ritmo, caballito, etc.- 3. actividad lúdica de entrada: piedra, papel y tijera dinámico.

TIEMPO
20 Minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad No 1: Desarrollo de relevos individuales y colectivos (salidas: baja y alta). Los (as) estudiantes se ubicaran en hilera, ubicados en hilera: comenzaran realizando desplazamientos trotando, corriendo, 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 sí 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 entre líneas. 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, etc. Actividad No 5: Juego de Estiramiento: saludo al sol.

TIEMPO
70 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran rodamientos adelante (rollo adelante agrupado): 1. posición inicial, 2. ascensor, 3. apoyo de manos - mentón al pecho - semi extensión de rodillas, 4. rodamiento, 5. finalización. Teniendo en cuenta realizarlo de forma dinamica, ejecutando los apoyos tecnicos propuestos.

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

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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028669510	JESUS STEVAN ALVEAR	Asistio
1028683594	JULIAN ESTEBAN CAPOTE	Asistio
1028951191	JUAN STEVEN ROSALES	Asistio
1031832882	ABBY SOFIA PEÑA	Asistio
1033785358	VALERY SARAY LOZANO	Asistio
1034320023	THIAGO STEPHAN ORTIZ	Asistio
1034668497	IAN MONTENEGRO	No asistio
1034787038	SARA NICOLLE VALBUENA	Asistio
1043597575	BRAILEN JOSE GUETTE	Asistio
1053611036	JHON ALEXANDER SALAMANCA	Asistio
1055759836	JHOSTTIN DAVID MUÑOZ	Asistio
1069752128	DEIMER LEANDRO CHAVEZ	Asistio
1074816076	MARIA CAMILA ROMERO	Asistio
1075293136	ANGEL JESUS VILLEGAS	Asistio
1092955950	ZORETH VALENTINA JURADO	Asistio
1127917217	DIDIER ESTEVEN CRUZ	Asistio
1188219901	JUANA VALENTINA ALARCON	Asistio
1206217287	NICOLAS MATEO BOURDON	Asistio
1206217993	JAIRO SAMUEL FERNANDEZ	Asistio
1206218737	NICOL DAHIAN TAMAYO	Asistio
1206218765	JERONIMO ABBAD TORRES	Asistio
1215964557	JOHAN ESTEBAN FIERRO	Asistio
1232590522	AIMEE ALEXANDER PINEDA	Asistio
N37664271230	YHORBELY ALEJANDRA URDANETA	Asistio
N37664287111	GABRIEL JESUS COLINA	No asistio
N37664457959	AILEEN D PAULA BARRIOS	Asistio
N37664596997	DERECK ALEJANDRO FERNANDEZ	Asistio
N37664676778	ABRAHAM SEBASTIAN LAGUNA	Asistio
N37664707361	JOSELYN ALEJANDRA RIERA	Asistio
N37664708357	JOELYS SOFIA RIERA	Asistio
N37665021688	JAVIER JOSUE ARISMENDI	Asistio
N37665143349	WILLIAM JOSE MALDONADO	Asistio
N37665410928	SEBASTIAN DE JESUS MORENO	Asistio
N37665609055	KEVIN ALEJANDRO BALSA	Asistio
N39545008752	ASHLY FABIANA VEGA	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria