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:	2023-02-17	4. HORA:	Viernes,06:30:00,08:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Los Mártires	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora experiencias motrices sobre: carreras de relevos que permitan en el niño (a) la vivencia del atletismo (salidas: baja y alta) 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 :
Relevos , 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: "piedra papel o tijera dinámica", congelados bajo tierra, ponchados entre líneas". 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:	2023-02-17	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Los Mártires	
3. Hora:	Viernes,06:30:00,08:30:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1010228065	DARIEN YUSEI CRUZ	Asistio
1010230728	JONATHAN EMANUEL LONDOÑO	Asistio
1011229837	MARIA MONICA GARCIA	Asistio
1011232263	DIEGO ALEJANDRO ALBARRACIN	Asistio
1011233264	LAURA NIKOLL LOPEZ	Asistio
1011233824	MIGUEL ANGEL HUERTAS	No asistio
1011234369	ANNY CAMILA MASMELA	Asistio
1011235596	SARA CAMILA PUENTES	Asistio
1011236148	TOMAS SALOMON CALLEJAS	Asistio
1011236178	ALEXANDER ESTRADA	Asistio
1011236419	SALOME TINOCO	Asistio
1011236520	EILYN JULIETH BEDOLLA	Asistio
1011236783	SAMUEL DAVID RIVERA	Asistio
1011238383	MARIANA ISAZA	Asistio
1016089997	CATALINA PATIÑO	Asistio
1016603814	ISABELLA SANCHEZ	Asistio
1021687321	MARTIN ACOSTA	Asistio
1022420818	NATALY SOPHIA MORENO	Asistio
1023015987	DANNA VALENTINA BELTRAN	Asistio
1024563059	SAMUEL VILLAMIL	Asistio
1025073516	JUAN FELIPE ALONSO	Asistio
1025554161	JUAN STEVEN PASSOS	Asistio
1026587527	YEISSON NICOLAS VALERO	Asistio
1026588151	SANTIAGO RIVAS	Asistio
1026589217	DYLAN STIVEN MENDEZ	Asistio
1028896161	JHONDER SANTIAGO LOZANO	Asistio
1028896589	DANNA VALENTINA RICO	No asistio
1029292778	JOHAN SMITH VARGAS	Asistio
1029523614	NICOLAS SANTIAGO LOPEZ	Asistio
1029523615	EDWIN DAVID LOPEZ	Asistio