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

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031164449	SARA SOFIA CAMPOS	Asistio
1031839883	SHERAZADE LINA MARIA SORIANO	Asistio
1033782899	DANNA CAMILA SANDOVAL	Asistio
1034668752	DYLAN DAVID CARDENAS	Asistio
1034669212	SARA JULIANA CAMARGO	Asistio
1034785853	JUAN ESTEBAN HURTADO	Asistio
1034787232	DAFNNE LUCIANA SANDOVAL	Asistio
1078828414	DANA SOFIA BERNAL	Asistio
1084260016	ISABELLA DAZA	Asistio
1088105463	SARA SOFIA ARCILA	No asistio
1093791932	ROSIMAR ALEXANDRA ORTIZ	Asistio
1108121774	TANIA SOFIA JUNCA	Asistio
1111560750	THIAGO OZUNA	Asistio
1141131216	MAICOLL JIMENEZ	Asistio
1141345253	JUAN DIEGO GONZALEZ	Asistio
1150187895	ANGEL MATHIAS SILVA	No asistio
1220217937	SOFIA PORRAS	Asistio
1220217938	MARIANA PORRAS	Asistio
1222209153	JULIAN CAMILO SEGURA	No asistio
1233491109	VALERY SOFIA ALVAREZ	Asistio
1233492329	JENSY YELEINY CANTILLO	Asistio
N37664581252	MATTIAS ADBIEL GARCIA	Asistio
N37664600265	CRISTINA VALENTINA GONZALEZ	No asistio
N37664687077	ANKEILIS JENTAYLER GUZMAN	Asistio
N37664937763	GISNEIBY SOFIA SANCHEZ	Asistio
N37664978684	GABRIELA SOFIA GUANARE	Asistio