**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME** |
| 3. FECHA: | 2023-05-23 | 4. HORA: | Martes,09:20:00,11:20:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 15 |
| 7. LOCALIDAD: | Suba | 8. Nº DE SEMANA: | 9 |
| 8. ZONA: | 1 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

**COGNITIVA :**
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

**PSICOSOCIAL :**
Brindar herramientas para reconocerse así mismo y reconocer al otro; desde su "El cuerpo se puede romper" no nacemos con un cuerpo - sin afecto no hay cuerpo (El cuerpo se puede romper).

**LUDICA :**
Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas.

**TEMA :**
Carreras, Relevos por equipo, los afectos y la construccion del cuerpo, cuerpo biológico - cuerpo psíquico, reconocimiento de juegos pre deportivo y formas jugadas.

**SUBTEMAS :**
Actividades relacionadas con:carreras de persecucion desde diferentes formas de organización. Memoria corporal (actividad dinámica). Reconocimiento de sí mismo y del otro ~ los afectos y la construccion del cuepo. Actividades lúdicas: "Blanco y negro - carreras por parejas" . Destrezas y habilidades gimnasticas iniciales.

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

**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 del centro de interes: actividad fisica. JEC.. 1. Movilidad articular (estatica) y Activación corporal (memoria corporal - Espejo). 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: "paso por la gran muralla china": Materiales: 1. platos o conos Organización: Los participantes se dividen en 2 equipos, ubicados a cada lado de la muralla,Desarrollo: El objetivo del juego es:los estudiantes intentaran cambiar de lugar, pasando al lado contrario de donde inicia el juego sin dejarse tocar por el o los jugadores que se encuentran dentro de la zona delimitada los cuales les impidiran pasar, el jugador que es tocado al intentar cambiar de lado se convierte en "guardian" y le correspondera defender el paso libre de los jugadores, tocandolos, gana el (los) jugadores que logren pasar minimo 5 veces sin ser tocados por los guardianes del paso de la gran muralla.

TIEMPO
20 Minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Actividad No 1: Carreras, por equipo variando la organizacion, desde fila, hilera, circulo (salidas: baja y alta). Los (as) estudiantes : realizaran carreras de relevos sobre aros, conos, platos (etc.) enseguida realizaran sobre colchoneta las destrezas basicas de Gimnasia artisitica solicitadas por el formador (Roll adelante, lateral, patada de potrillo, arco dorsal y facial), Actividad No 2: "Componente Psico- social" Los afectos y la construccion del cuepo; por medio de juegos "paso por encima de los compañeros (rodamientos), pasar por debajo de los compañeros, pasar por el lado haciendo zig - zag los (as) estudiantes observaran la importancia y valor del otro. Actividad No 3: 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), ejercicios pedagogicos (Destreza: vertical; mosquito: apoyo y equilibrio del cuerpo en tres bases o apoyos; cabeza y manos; posicion vertical de cabeza. Actividad No 4: Ejercicios para el fortalecimiento del tren superior: A) Planchas, apoyos verticales sobre pared o con la ayuda del compañero.

TIEMPO
70 Minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran la vertical "parada de manos con el apoyo de uno o dos compañeros o apoyandose en una pared o muro: adelante y atrás simuataneo agrupado): 1. posición inicial,r, 2. apoyo de manos - - semi extensión de brazos y piernas, 4. tension corporal, 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