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:	2023-05-04	4. HORA:	Jueves,09:20:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora experiencias motrices para combinar: carreras, saltos y lanzamientos por equipo; variando su organización; fila, hilera, circulo que permitan en el niño (a) la vivencia del atletismo (Triatlon 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 "los afectos y la construccion del cuerpo" no nacemos con un cuerpo - sin afecto no hay cuerpo (la palabra nos da la vida).

LUDICA :
Explora y desarrolla habilidades lúdicas que permiten mejorar las relaciones con sus pares desde las convicciones de construccion corporal, autocuidado, respeto y disfrute social y corporal.

TEMA :
Carreras, saltos y lanzamientos 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 de actividad fisica.

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 de Actividad fisica. Actividad No 1. Movilidad articular y Activación corporal. Actividad No 2: Carreras, saltos y lanzamientos por equipo variando la organizacion, desde fila, hilera, circulo (salidas: baja y alta). Los (as) estudiantes se ubicaran en diferentes organizaciones: 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.

TIEMPO
30 Minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad No 1: Carreras, saltos y lanzamientos por equipo variando la organizacion, desde fila, hilera, circulo (salidas: baja y alta). Los (as) estudiantes se ubicaran en diferentes organizaciones: 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: 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: juego pre - deportivo " velocidad de reaccion en espacio reducido". 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. Actividad No 5: actividades de elongacion corporal.

TIEMPO
60 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran rodamientos: Anterior posterior (rollo adelante y atrás simuataneo agrupado): 1. posición inicial, 2. ascensor, 3. apoyo de manos - - 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. FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED)			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2023-05-04	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,09:20:00,11:20:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031816319	YERLY VANESA GUIZA	Asistio
1147485620	JULIETA FERNANDEZ	Asistio
1141519695	SARA VALENTINA RODRIGUEZ	Asistio
1147486930	SHARON STEPHANY ANDRADE	Asistio
1028943300	SAMANTA PARDO	Asistio
1031818669	LAURA VALENTINA MORENO	Asistio
1031819646	LAURA VALENTINA ALARCON	Asistio
1031819450	SARA ISABEL GUACHETA	Asistio
1161213651	HELEN VALERIA GRANADOS	Asistio
1122128492	YEIMI ALEJANDRA REYES	Asistio
1027283696	DANIELA UPARELA	Asistio
1070607010	LYNDA MARIA NUÑEZ	Asistio
1031821316	ANA SOFIA RAMIREZ	Asistio
1077113786	LIZETH TALIANA CASAS	Asistio
N37665959996	MARIANGEL MILEIDI SOTO	Asistio