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:	2023-05-18	4. HORA:	Jueves,09:20:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	8
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 de actividad fisica. 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: "Derribar la fortaleza": Materiales: 1 balón por dos equipos, seis palos de escoba amarrados por la mitad con una soga o neumático; Organización: Los participantes se dividen en 2 equipos, se sitúan las fortalezas al final de los campos de juego. (Palos de escoba) Desarrollo: El objetivo del juego es tumbar la fortaleza, lanzando la pelota contra esta, cada equipo intenta defender la fortaleza propia y derribar la contraria, gana el equipo que logre derribar en mayor número de oportunidades la fortaleza del equipo contrario.

TIEMPO
20 Minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad No 1: Carreras, por equipo variando la organización, 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 básicas de Gimnasia artística solicitadas por el formador (Roll adelante, lateral, patada de potrillo, arco dorsal y facial), Actividad No 2: "Componente Psico- social" Los afectos y la construcción del cuerpo; 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 pedagógicos (Destreza: vertical; mosquito: apoyo y equilibrio del cuerpo en tres bases o apoyos; cabeza y manos; posición 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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED)			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2023-05-18	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,09:20:00,11:20:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1125348735	CHRISTOPHER JOSHUA FLORES	No asistio
1016834878	AARON DAVID CASTRO	No asistio
1028943220	VICTOR ESTEBAN BOLAÑO	No asistio
1028942953	LAURA XIMENA QUINTANA	No asistio
1031817215	DEIVID QUINTERO	No asistio
1072659308	JUAN SEBASTIAN BRICEÑO	No asistio
1028945920	LAURA SOFIA CALDERON	Asistio
1013007158	LUNA NATALIA CASTAÑEDA	Asistio
1041265269	MARIA JOSE ROMERO	Asistio
1019068746	CHRISTOPHER DANIEL BEROY	Asistio
1109546714	SARA DAYANA PALACIOS	Asistio
1032184495	ANA MARIA ARBOLEDA	Asistio
1116788808	WILSON JOSE FLOREZ	Asistio
1031820052	VALENTINA ARBELAEZ	Asistio
1028944852	OSCAR SANTIAGO GOMEZ	Asistio
1031819169	STEBAN ANDREY BOCANEGRA	Asistio