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:	2023-05-30	4. HORA:	Martes,09:20:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	10
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 sus corporalidad, El cuerpo como primer territorio de derechos.

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

TEMA :
Promueve movimientos que hacen parte de la iniciación a la gimnasia fortaleciendo su ejecución.. (conduccion, pase y resepcion - en juegos sencillos de conjunto), fortalecimiento muscular (autocarga), ejrcicios pedagogicos (vertical - parada de manos), el cuerpo como terrritorio, ejercicios de elongacion muscular

SUBTEMAS :
Fortalece e identifica la fuerza, como capacidad fundamental en la realización de elementos de fundamentacion de la gimnasia artisitica o de suelo. . realiza actividades relacionadas con: habilidades y destrezas para la conduccion, pase y resepcion. Memoria corporal (actividad dinámica). Reconocimiento de sí mismo y del otro ~ El cuerpo como primer territorio de derechos. Actividades lúdicas: "ponchados a 4 zonas" . Destrezas y habilidades gimnasticas " vertical".

IMPLEMENTACION :
Platos, conos, aros, petos, sogas, pelotas plásticas - pelotas de tenis.

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: aperturas y cierres). 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:"Ven con migo o vete" Materiales: 1. platos o conos, Organización: Los participantes se ubican en forma circular Desarrollo: El objetivo del juego es:los estudiantes intentaran llegar primero al lugar de partida, segun la instruccion que reciban por parte del estudiante seleccionado para iniciar el juego. estara a slavo los estudientes que lleguen primero al lugar de partida, el ultimo tomara el lugar del iniciador del juego.

TIEMPO
20 Minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad No 1: Desplazamientos por equipo variando la organizacion, desde fila, hilera, trasnportando la soga (cambiando la forma de desplazarse " en un pie, el otro, dos pies simultaneo, en cabileo, etc. Los (as) estudiantes : realizaran carreras de relevos sobre aros, conos, platos (etc.) transportando el balon o pelota desde difrentes segmentos corporales 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" El cuerpo como primer territorio de derechos; por medio de juegos "Juego: los diez pases orientados", pasar la pelota a los compañeros (con petos de colores) intentando hacerlo 10 veces, sin que sus compañeros de juego logren arrebatarle s la pelota para realizar los 10 pases, ganara punto el quipo que primero lo logre. los (as) estudiantes observaran la importancia y valor del otro durante el desarrollo dl juego. 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, colchoneta o con la ayuda del compañero. Actividad No 5: actividades de flexo - elasticidad corporal.

TIEMPO
70 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran la psosicion "mosquito" con el apoyo de uno o dos compañeros o apoyandose en una pared o muro: adelante y atrás simultaneo agrupado): 1. posición inicial. 2. apoyo de manos. 3 apoyo de cabeza, 4. tension corporal y equilibrio, 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