**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO TECNICO DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO (IED) (DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME** |
| 3. FECHA: | 2023-07-26 | 4. HORA: | Miercoles,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | GIMNASIA | 6. Nº DE SESIÓN: | 9 |
| 7. LOCALIDAD: | Barrios Unidos | 8. Nº DE SEMANA: | 5 |
| 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 :**
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). Autoestima, autoimagen, autoconcepto y autocuidado; fortaleciendo la confianza.

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

**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 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 y Activación corporal. 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: "Blanco y negro - presecución por parejas".

TIEMPO
20 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 carreras de relevos 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.

TIEMPO
70 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