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:	2023-09-04	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecimiento corporal (capacidades fisicas condicionales y esquema corporal), en pro de tener un mejor desempeño en la realización de elementos gimnásticos basicos.

COGNITIVA :
Comprender la gimnasia como una alternativa para la iniciación deportiva y el mejoramiento de las habilidades físicas.

PSICOSOCIAL :
Brindar herramientas para reconocerse así mismo y reconocer al otro; desde sus corporalidad y sus derecho, "El encuentro con el otro como oportunidad para Fortalecer la confianza".

LUDICA :
comprender la gimnasia como una alternativa para la iniciación deportiva y el mejoramiento de las habilidades físicas.

TEMA :
Componentes de la activacion deportiva, Juegos de oposicion - cooperacion, fuerza isometrica, elementos basicos de Gimnasia artistica "rodamientos, aprestamiento a los rodamientos: laterales, anteriores, posteriores".

SUBTEMAS :
Actividades de entrada, "Componente Psico- social" Los afectos y la construccion de su personalidad desde el conocimiento del cuerpo, por medio de juegos de oposicion - cooperacion,

IMPLEMENTACION :
Platos, conos, aros, petos de colores, sogas, pelotas plásticas, colchonetas.

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 Gimnasia. 1. "Juego congelados bajo tierra", se designaran (1 - 2- 3) estudiantes para que sean los congeladores y congelen a la mayor cantidad de compañeros. Quien sea congelado separara sus piernas para que sus compañeros pasen por debajo para liberarlos, (Variante) pasar por el lado haciendo zig - zag. 2. Variante: la mancha, los estudientes se desplazaran por el espacio delimitado, tres estudiantes se identificaran como manchas(petos de color) intentaran tocar a los compañeros, el que sea tocado tres veces sale del juego.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad No 1: "Componente Psico- social" El encuentro con el otro como oportunidad para vivenciar la ciudadanía" por medio de juegos "La lleva" inicio: los estudiantes ubicados en un espacio previamente definido (conos - platos) trataran de no dejarse tocar por el compañero elegido como llleva, si es tocado tomara el rol de la lleva y asi sucecivamente. Actividad No 2: Desarrollo de actividades y juegos orientados hacia la experimentación motriz desde los rodamientos y posiciones básicas de la Gimnasia a manos libres (Gimnasia artística) Los (as) estudiantes practicaran Los fundamentos basicos trabajados, enlazandolos con: Giros, saltos, posiciones, etc, construyendo una presentacion basica (esquema individual). Actividad No 3 Ejercicios para el fortalecimiento del tren superior: A) Planchas, apoyos verticales sobre pared, colchoneta o con la ayuda del compañero, fortalecimiento abdominal , dorsal - lumbar.

TIEMPO
20 MINUTOS "Componente psicosocial", 50 MINUTOS "componente tecnico".

RETO :
ACTIVIDADES
Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran elementos de gimnasia artistica; enlasandolos con ejercicios " Giros, desplazamientos, posturas. ejemplo: rollo adelante agrupado, giro 360 grados, rollo atras extendido, arco ventral, salto ruso (salto con apertura lateral de piernas), rodamiento atrás agrupado, Teniendo en cuenta realizarlo de forma dinamica.

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 (as) 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

10 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2023-09-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Barrios Unidos	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1233902149	VARIEL LUNA	Asistio
1031843532	DANIELA PULIDO	Asistio
1028897117	MATIAS RODRIGUEZ	Asistio
1031841980	JUAN JOSE HERNANDEZ	Asistio
1141525919	MATIAS NULL ALARCON	Asistio
1031845252	ISABELLA NULL SUAREZ	Asistio
1031840047	LUCIANA JIMENEZ	Asistio
1031836358	KARLA LUNA	Asistio
1087822877	JOSE GABRIEL MONTAÑO	Asistio
1014277810	JULIANA ANDREA PANADERO	Asistio
1031838989	ISABELLA CARRILLO	Asistio
1031838317	ANGEL JERONIMO IBAÑEZ	Asistio
1017062497	MARIANA PINZON	Asistio
1031837106	JUAN DAVID GARZON	Asistio
N37665110397	ELVIS DANIEL OROZCO	No asistio
1014886934	MARIA SOFIA MONTILLA	Asistio
1117357918	ISABELLA NULL PULIDO	Asistio
1085348923	SOFIA VALENTINA MUÑOZ	No asistio
1027299940	EMILY MORA	Asistio
1028954231	ANA ISABELLA MUÑOZ	Asistio
7088734	LUISANGELIS DEL CARMEN VELAZCO	Asistio
1014888780	JUAN JOSE ZARATE	Asistio