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:	2023-09-18	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	11
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 del atoconcepto y autoconfian

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

TEMA :
Desarrolla ejercicios para fortalecer las capacidades "fisica - coordinativas" destrezas y habilidades en la iniciación gimnástica. (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 :
Desarrolla ejercicios para fortalecer las capacidades "fisica - coordinativas" destrezas y habilidades en la iniciación gimnástica. (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

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: "Ponchados a 4 zonas": Materiales: 1. platos o conos, 2. pelota plastica. Organización: Los participantes se dividen en 2 equipos, ubicados a cada lado de las zonas de juego Desarrollo: El objetivo del juego es:los estudiantes intentaran ponchar a sus compañeros ubicados en la zona contraria, cada uno de los jugadores que sea ponchado se ubicara atras de la zona de sus dversario desde donde intentaran poncharlos, gana el equipo que al final del tiempo (4 minutos) cuente con mas jugadores en su propio terreno sin haber sido ponchados por sus rivales de 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 congelados bajo tierra", pasar por debajo de los compañeros que han sido congelados para liberarlos, (Variante) 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 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