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:	2023-09-20	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	22
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 interé

PSICOSOCIAL :
Brindar herramientas para reconocerse así mismo y reconocer al otro; " el cuerpo como primer momento para desarrollar la autoestima y autoimagen.

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

TEMA :
Reconoce los movimientos que hacen parte de la iniciación a la gimnasia fortaleciendo su ejecución. Carreras, Relevos por equipo, los afectos y el cuerpo como primer territorio de derechos- el deporte y los limites, el deporte y la gestion de las emociones, el deporte y la tramitacion de conflictos". reconocimiento de juegos pre deportivo y formas jugadas.

SUBTEMAS :
Realiza ejercicios de equilibrio que conlleven a un mayor dominio corporal. actividades relacionadas con:carreras de persecucion desde diferentes formas de organización. Memoria corporal (actividad dinámica). " el cuerpo como primer territorio de derechos- el deporte y los limites, el deporte y la gestion de las emociones, el deporte y la tramitacion de conflictos". Actividades lúdicas: "Blanco y negro - carreras por parejas" . Destrezas y habilidades gimnasticas .

IMPLEMENTACION :
Platos, conos, aros, petos, sogas, pelotas plásticas, colchonetas, superficies inclinadas.

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. 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. Actividad No 5: actividades de elongación corporal.

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:

TIEMPO

20 Minutos