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:	2023-09-27	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar sus habilidades motrices al participar en situaciones que impliquen: desplazamientos, lanzamientos, saltos; manejando diferentes objetos y elementos; adaptandolos a las condiciones y retos motrices que se presenten durante su desarrollo.

COGNITIVA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades deportivas y recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

PSICOSOCIAL :
Brindar herramientas para reconocerse así mismo y reconocer al otro; desde sus corporalidad, componente psicosocial, el cuerpo como primer territorio de la autoestima y autoimagen.

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

TEMA :
Desarrollo de pruebas atleticas: carreras, salida baja, alta; lanzamientos (presicion), saltos sobre obstaculos; salto de longitud y altura, formas jugadas, juegos de persecucion, juegos modificados, ejercicios de elongacion muscular. Tema psicosocial: el cuerpo como primer territorio de derechos.

SUBTEMAS :
Actividades relacionadas con el Desarrollo de pruebas atleticas: carreras, salida baja, alta; lanzamientos (presicion), saltos sobre obstaculos; salto de longitud y altura, formas jugadas, juegos de persecucion, juegos modificados, ejercicios de elongacion muscular. Tema psicosocial: Reconocimiento de sí mismo y del otro ~ los afectos y la construccion del cuepo. Actividades lúdicas - formas jugadas: "ponchados a 2 zonas" .

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
objetivos a tener en cuenta en la presente sesión del centro de interés (JEC). 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). 2. Desarrollo de desplazamientos: Trote frontal, lateral, posterior, elevación de talones al glúteo, rodilla al pecho, galope, carioca, variaciones de ritmo,etc. 3. Ejercicios de flexo elasticidad basica general. 4.actividad lúdica de entrada: "al rescate del cono": Materiales: 1. platos o conos, 2. petos. Organización: Los participantes se dividen en 2 equipos, ubicados a cada lado de las zonas de juego;debidamente identificados. Desarrollo: objetivo del juego :los estudiantes intentaran pasar al campo contrario para tomar un cono que se encuentran al final de la pista, sin dejarse tocar por ningun (a) jugador contrario. si son tocados se quedaran congelados en el lugar donde fueron tocados, podran ser rescatados por cual lesquiera de sus compañeros (Tocandolos) gana Punto el equipo que al final del tiempo (3 minutos) cuente con mas conos en la zona propia y menos jugadores congelados en la zona de sus contrarios.

TIEMPO
20 Minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad No 1: Desplazamiento por equipo (numeros 1 a 5) Los (as) estudiantes se organizaran en fila, dependiendo el numero nombrado por el formador saldran a buscar el balon, cuando lo tengan intentaran llevarlo hasta el campo del adversario donde intentaran derribar la piramide de conos; Ganara punto el equipo que logre derribar en mas oportunidades la piramide de su adversario. Actividad No 1: "Componente Psico- social" Los afectos y la construccion de su personalidad desde el conocimiento del cuerpo, por medio de juegos "¡Piedra papel y tijera dinamico!" inicio: 7 (siete) estudiantes ubicados en hilera deberan desplazarse sobre los aros (en orden uno primero luego el segundo, etc) llegando hasta donde su contrario se lo permita, alli haran las señas respectivas " piedra papel y tijera" donde el papel tapara la piedra, la tijera cortara el papel, la piedra rompera a la tijera. el que resulte ganador seguira, el que pierda se retirara para ser remplazado por otro compañero (segundo): ganara punto para su equipo el jugador que logre llegar hasta el final de los aros, donde se encuentra ubicado el equipo rival. Actividad No 2: Triqui. Los estudiantes ubicados en hilera de 7 integrantes, cada equipo contara con tres elementos (3 platos, 3 conos) cada uno saldra en orden y ubicara uno de los elementos en los aros, formando el triqui, el equipo que primero lo logre ganara un punto. Actividad No 4: forma jugada: balon ponchado, los estudiantes ubicados en circulo al lado tendran un aro y un plato: Los estudiantes observaran la im ubicado en el centro se encontrara un compañero, este debera recoger uno por uno los platos que se encuentran dentro del aro y colocarlo en el centro los del circulo sin dejarse tocar por el balon que lanzan sus compañeros, ganara punto el estu.diante que logre llevar mas platos y ubicarlos en el centro del circulo.

TIEMPO
70 Minutos

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, cambre, arco ventral, salto ruso (salto con apertura lateral de piernas), parada de manos adelante y atrás simuataneo agrupado): 1. posición inicial,r, 2. apoyo de manos, media luna o rueda lateral. Teniendo en cuenta realizarlo de forma dinamica, ejecutando las destrezas gimnasticas de forma tecnica.

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 sesion. Realizar un trabajo de reflexión con respecto tema psicosocial abordado. Recomendaciones: evaluar el cumplimiento de los acuerdos para la sesión de clase: indumentaria, autocuidado e hidratación, respeto, tolerancia, etc.

TIEMPO

20 Minutos