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:	2023-09-25	4. HORA:	Lunes,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.componente psicosocial, el cuerpo como primer territorio de la autoestoam y autoimagen.

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.

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
Acogida - Bienvenida - organizacion de estudiantes, toma de asistencia diaria - Exposición de los 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 - Espejo). 2. Desarrollo de desplazamientos: Trote frontal, lateral, posterior, elevación de talones al glúteo, rodilla al pecho, elevación de rodillas, galope, variaciones de ritmo, carioca, etc. 3. Ejercicios de flexo elasticidad basica general. 4.actividad lúdica de entrada: "Ponchados a 2 zonas": Materiales: 1. platos o conos, 2. pelotas plastica, 3. 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 ponchar a sus compañeros ubicados en la zona contraria, cada uno de los jugadores que sea ponchado se ubicaran al lateral de las zonas de su adversario. gana Punto el equipo que al final del tiempo (3 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 (numeros 1 a 5) Los (as) estudiantes se organizaran en circulo, dependiendo el numero nombrado por el formador saldran realizando un recorrido; entraran al circulo por debajo de las piernas de todos los compañeros, deben tocar el plato ubicado en el centro del espacio; ganara punto para su grupo el primero que lo tome, Actividad No 3: Variando la organizacion, desde fila, hilera, realizaran carreras de relevos sobre aros, conos, platos (etc.) Actividad No 3: "Componente Psico- social" Los afectos y la construccion de su personalidad desde el conocimiento del cuerpo, por medio de juegos "los diez pases numerados" inicio: los (as) estudiantes pasaran el balon a los miembros del equipo evitando que los integrantes del equipo contrario se los arrabate, obtendra punto el equipo que logre realizar los 10 pases. Los estudiantes observaran la importancia y valor del otro. Actividad No 4: forma jugada: balon mano 6 x 6. los estudiantes se ubicaran en el campo de juego, iniciaran la disputa del balon mediante el saque; objetivo anotar gol en la porteria del equipo contrario pasanado y recibiendo el balon con la mano, el portador del balon podra tan solo avanzar dando cuatro (4) pasos antes de entregar el balon. Actividad No 5: actividades de elongacion corporal. Retroalimentacion y aportes de la sesion realizada.

TIEMPO
70 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Los (as) estudiantes ubicados en hilera, realizaran el paso de los obstaculos y actividades: carrera 30 metros lanzados, saltaran las piramides hechas con conos, lanzaran el balon tocando el objeto indicado, finalizando en la colchoneta con la realizacion de la destreza gimnastica de su preferencia: Rodamiento adelante, atras, mosquito, vertical de cabeza, vertical de manos, nedia luna, arco ventral, etc. 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 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