**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO** |
| 3. FECHA: | 2023-10-25 | 4. HORA: | Miercoles,14:00:00,17:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | GIMNASIA | 6. Nº DE SESIÓN: | 12 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 12 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Aplica los fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.

**COGNITIVA :**
Comprende con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.

**PSICOSOCIAL :**
Maneja sus emociones durante la ejecución de ejercicios y juegos logrando una participacion activa y respetuosa.

**LUDICA :**
Reconoce la realización de actividades o juegos como una oportunidad de expreción y participación.

**TEMA :**
Figuras.

**SUBTEMAS :**
propulsion y equilibrio.

**IMPLEMENTACION :**
Globos, soga, colchoneta ó cobija.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida. Llamado a lista. Movilidad articular. Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: saltando y saltando El juego consiste en que cada estudiante se desplazará libremente por el espacio y tiene que saltar el número de líneas que ordene el profesor. Por ejemplo si dice 7 hay que saltar 7 líneas diferentes. Gana el que antes lo consiga. Se trata de buscar la estrategia más rápida para conseguir el número que diga el profesor. JUEGO: cada niño tiene una soga. La agarra de los extremos y la debe saltar de diferentes maneras. "

TIEMPO
60 min

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
"1. Posición bípeda: Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca Posición de rodillas (cuadrupedia) En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante. Posición tumbada supina: Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los estudiantes en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar 2. Fuerza y equilibrio: Pinos de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a de brazos, Progresiones: 3. Apoyo los codos, subo la cadera con los pies en el suelo y poco a poco voy subiendo las rodillas flexionadas al pecho. Cuando estoy, con la cadera paralela a los hombros, y fija, voy subiendo las piernas estiradas hacia arriba. 4. En una pared, apoyas el tronco en ella, e intentas levantar las piernas y llevarlas hasta la pared, así es más fácil mantener. 5. En una pared, de espaldas a ella. Apoyas las manos en el suelo, con las palmas hacia fuera, vas subiendo con los pies, y en pino, te vas a pegar lo más posible a la pared. 6. El tronco pegado a una colchoneta, y subiendo las piernas a pino. ASPECTOS TÉCNICOS: manos en el suelo a la anchura de los hombros y dedos separados y girados hacia delante. Cabeza levantada, mirada dirigida al frente(el apoyo de las manos y el lugar de fijación de la mirada hacen un triángulo de lados iguales). Miembros superiores en extensión completa. Cuerpo en completa alineación y con tonicidad. Flexión controlada de los miembros superiores en la fase de agrupamiento. "

TIEMPO
60 min

**RETO :**
ACTIVIDADES
"RETO 1 Escalador cruzado Posición inicial: plancha clásica. Gira el cuerpo durante el movimiento, tratando de tocar con la rodilla derecha el codo izquierdo. Repite con la rodilla izquierda y el codo derecho. 10 veces por cada lado RETO 2 Posición inicial: plancha clásica. en extension de brazos; intenta golpear el globo 10 veces con cualquier parte de tu cuerpo sin que este caiga al suelo"

TIEMPO
30 min

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

"Retroalimentacion: el estudiante debe mencioner si en la realizacion de las formas jugadas puede expresarse y participar como el resto de sus compañeros para ello realizara un dibujo donde evidencie en que forma lo entiende 1. Mariposa viva: Para realizarla, siéntate y junta las plantas de los pies doblando las piernas. Empuja las rodillas hacia el suelo sin forzar, poco a poco. Puedes también coger los talones y llévalos hacia ti. Deja que las rodillas caigan hacia el suelo. 2. spagat. 3. Puentes:Los dedos deben apuntar hacia los hombros, y las palmas deben quedar firmemente plantadas sobre el piso, con los codos apuntando hacia el techo. Haz presión con los hombros y eleva el cuerpo. Estira los brazos todo lo que puedas. Concéntrate en mantener el abdomen, las piernas y los glúteos bien apretados. 4. flexiones de espalda: Debemos colocar los brazos a los lados, de manera que queden perpendicular al cuerpo, flexionando los codos a 90 grados y dirigiendo las manos hacia arriba. Desde allí, empujamos con los codos hacia el suelo para despegar los hombros y la espalda alta de la superficie. 5. flexibilidad de hombros."

TIEMPO

30 min