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:	2023-10-18	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer mi cuerpo (capacidades condicionales y esquema corporal), en pro de tener un mejor desempeño en la realización de habilidades y destrezas gimnásticas basicas.

COGNITIVA :
Comprender la Gimnasia como una alternativa para la iniciación deportiva y el mejoramiento de las habilidades físicas y coordinativas.

PSICOSOCIAL :
Brindar herramientas para reconocerse así mismo y reconocer al otro; desde sus corporalidad y sus derecho, "El encuentro con el otro como oportunidad para Fortalecer la confianza y autoestima".

LUDICA :
comprender la gimnasia como una alternativa para la iniciación deportiva y el mejoramiento de las habilidades físicas.

TEMA :
Componentes de la activacion deportiva, Juegos de oposicion - cooperacion, fuerza isometrica, elementos basicos de Gimnasia artistica "rodamientos, aprestamiento a los rodamientos: laterales, anteriores, posteriores".

SUBTEMAS :
ctividades de entrada, "Componente Psico- social" Los afectos y la construccion de su personalidad desde el conocimiento del cuerpo, por medio de juegos de oposicion - cooperacion, capacidades fisicas condicionales y esquema corporal, elementos gimnasticos basicos.

IMPLEMENTACION :
Platos, conos, aros, petos de colores, sogas, pelotas plásticas, colchonetas.

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. "Juego congelados bajo tierra", se designaran (1 - 2- 3) estudiantes para que sean los congeladores y congelen a la mayor cantidad de compañeros. Quien sea congelado separara sus piernas para que sus compañeros pasen por debajo para liberarlos, (Variante) pasar por el lado haciendo zig - zag. 2. Variante: la mancha, los estudientes se desplazaran por el espacio delimitado, tres estudiantes se identificaran como manchas(petos de color) intentaran tocar a los compañeros, el que sea tocado tres veces sale del juego.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad No 1: "Componente Psico- social" El encuentro con el otro como oportunidad para vivenciar mi autoconfianza y autoestima" por medio de juegos "La lleva" inicio: los estudiantes ubicados en un espacio previamente definido (conos - platos) trataran de no dejarse tocar por el compañero elegido como llleva, si es tocado tomara el rol de la lleva y asi sucecivamente. Actividad No 2: Desarrollo de actividades y juegos orientados hacia la experimentación motriz desde los rodamientos y posiciones básicas de la Gimnasia a manos libres (Gimnasia artística) Los (as) estudiantes practicaran Los fundamentos basicos trabajados, enlazandolos con: Giros, saltos, posiciones, etc, construyendo una presentacion basica (esquema individual). Actividad No 3 Ejercicios para el fortalecimiento del tren superior: A) Planchas, apoyos verticales sobre pared, colchoneta o con la ayuda del compañero, fortalecimiento abdominal , dorsal - lumbar.

TIEMPO
20 MINUTOS "Componente psicosocial", 50 MINUTOS "componente tecnico".

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, arco ventral, salto ruso (salto con apertura lateral de piernas), rodamiento atrás agrupado, Teniendo en cuenta realizarlo de forma dinamica.

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 (as) 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

10 MINUTOS