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:	2023-10-30	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	14
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, El cuerpo como punto de partida de mi autoestima, auto imagen y autoconcepto.

LUDICA :
Desarrollar diversas situaciones recreativas dando respuesta a ellas desde la práctica en el centro de interés.

TEMA :
Capacidades fisicas y condicionales, juegos de oposicion - cooperacion, elementos gimnasticos basicos, Componente Psicosocial (Autos).

SUBTEMAS :
Capacidades fisicas condicionales, juegos de roles, elementos gimnasia artistica de piso.

IMPLEMENTACION :
Platos, conos, aros, petos, sogas, pelotas plásticas - pelotas de tenis, 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. Activación y Movilidad articular. 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: lleva con aros, ejecutado de forma individual, parejas, trios y grupos; variando espacio y formas de desplazamiento. 4. Flexibilidad: Elemento Spagat, autonomo y con asistencia, (compañero, pared, colchoneta (etc)

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad No 1: "Componente Psico- social" Reconocimiento de sí mismo y del otro; por medio de aros los (as) estudiantes harán pasar el aro por los distintos segmentos corporales propios y de su compañero (a). concienciando los diferentes segmentos corporales y sus posibles movimientos a realizar. "flexion, extencion, rotacion". ubicados en hileras, tomados de las manos hacer pasar el aro desde el inicio de la hilera hasta el final, sin soltarse las manos, variando la forma de ingreso y salida. Actividad No 2: Desarrollo de relevos individuales y colectivos (salidas: baja y alta). Los (as) estudiantes se ubicaran en hilera: comenzaran realizando desplazamientos trotando, corriendo, realizando combinaciones sobre aros, desplazamientos sobre sogas; enseguida saltarán por encima de obstáculos, conos, platos (etc.). Actividad No 3: Actividades y ejercicios corporales de tension - distencion (fuerza): cargas, empujes, agarres. Fuerza abdominal . brazos. Actividad No 4: Desarrollo de actividades y juegos orientados hacia la experimentación motriz desde los rodamientos y posiciones básicas de la Gimnasia a manos libres (Gimnasia artística) daremos inicio realizando rodamientos sobre los ejes sagital y axial (rodamiento lateral, rodamiento anterior y posterior, posiciones básicas: inicio (salida), flexiones - extensiones; Split, spagat, vela, canoa, rollo adelante agrupado, extendido etc. Actividad No 5: Actividad de Estiramiento: saludo al sol.

TIEMPO
20 MINUTOS (componente psicosocial) 40 MINUTOS (componente tecnico)

RETO :
ACTIVIDADES
Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran rodamientos adelante (rollo adelante agrupado): 1. posición inicial, 2. ascensor, 3. apoyo de manos - mentón al pecho - semi extensión de rodillas, 4. rodamiento, 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: Recordar los acuerdos para la sesión de clase: indumentaria, autocuidado e hidratación.

TIEMPO

20 MINUTOS