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:	2023-10-02	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:	18
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconocer las habilidades básicas de movimiento (Correr, saltar, lanzar) en diversas situaciones y contextos.

COGNITIVA :
Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades fisicas y sensoriales.

PSICOSOCIAL :
Brindar herramientas para reconocerse así mismo y reconocer al otro; desde sus corporalidad, El encuentro con el otro como oportunidad para vivenciar la "autonomia, autoconcepto, autoimagen y autoestima".

LUDICA :
Explorar las actividades ludicas y recreativas, como un momento especial (compartir -aprender) en mi centro de interés.

TEMA :
Ejercicios de activacion, juegos pre - deportivos, elementos gimnasticos, actividad Psicosocial (autos -) fortalecimiento corporal "abdominal - dorsal".

SUBTEMAS :
Actividades de entrada, "Componente Psico- social" Brindar herramientas para reconocerse así mismo y reconocer al otro desde sus corporalidad, "El encuentro con el otro como oportunidad para vivenciar la "autonomia, autoconcepto, autoimagen y autoestima"." por medio de juegos patrones basicos de movimiento, elementos gimnasticos basicos " semi (mosquito) - invertida (patada de conejo-potrillo).

IMPLEMENTACION :
Platos, conos, aros, petos, sogas, pelotas plásticas - pelotas de tenis, 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. Activación y Movilidad articular. 2. Desarrollo del calentamiento sobre colchoneta, aperturas, saltos obligatorios: salto ruso o apertura lateral, agrupado, extendido, split o apertura antero - posterior, con giro.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad No 1: "Componente Psico- social" Brindar herramientas para reconocerse así mismo y reconocer al otro desde sus corporalidad y vivenciar la "autonomia, autoconcepto, autoimagen y autoestima". " 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, respetando las normas pre establecidas. Actividad No 2. practica de ejercicios y elementos, donde se haga incapie la extensión, el carpado, agrupado, canoa, arco, apoyo semi-invertido e invertido; manejando el ajuste y postura corporal. Actividad No 3: Desarrollo de actividades y juegos orientados hacia la experimentación motriz desde los rodamientos y posiciones básicas de la Gimnasia a manos libres Split, spagat, vela, . desarrollo de la metodologia para la realizacion de rodamientos y sus variantes " rol o rollo adelante: Agrupado, extendido y spagat.". Actividad No 4. Cada uno de los estudiantes teniendo en cuenta las destrezas y habilidades gimnasticas practicadas y conceptualizadas crearan un esquema individual utilizando estos elementos, integrandolos con ayuda de su formador y compañeros.

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

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 adelanteo, cambre, , salto ruso (salto con apertura lateral de piernas), rodamiento atrás agrupado. 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 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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2023-10-02	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Barrios Unidos	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1233902149	VARIEL LUNA	Asistio
1031843532	DANIELA PULIDO	Asistio
1028897117	MATIAS RODRIGUEZ	Asistio
1031841980	JUAN JOSE HERNANDEZ	Asistio
1141525919	MATIAS NULL ALARCON	Asistio
1031845252	ISABELLA NULL SUAREZ	Asistio
1031840047	LUCIANA JIMENEZ	Asistio
1031836358	KARLA LUNA	Asistio
1087822877	JOSE GABRIEL MONTAÑO	No asistio
1014277810	JULIANA ANDREA PANADERO	Asistio
1031838989	ISABELLA CARRILLO	Asistio
1031838317	ANGEL JERONIMO IBAÑEZ	Asistio
1017062497	MARIANA PINZON	Asistio
1031837106	JUAN DAVID GARZON	Asistio
N37665110397	ELVIS DANIEL OROZCO	Asistio
1014886934	MARIA SOFIA MONTILLA	Asistio
1117357918	ISABELLA NULL PULIDO	Asistio
1085348923	SOFIA VALENTINA MUÑOZ	Asistio
1027299940	EMILY MORA	Asistio
1028954231	ANA ISABELLA MUÑOZ	Asistio
7088734	LUISANGELIS DEL CARMEN VELAZCO	Asistio
1014888780	JUAN JOSE ZARATE	Asistio
1141351385	EVELIN SAMARA PEDRAZA	Asistio
1032945166	ALANIS NULL DIAZ	Asistio
1028954300	MAXILLIANO ZAPATA	Asistio
5234810	JOSMAN YSAEL BERRUETA	Asistio
N37666518352	JHENDER LEANDRO PAEZ	No asistio
1097917336	JUAN SEBASTIAN VERGARA	Asistio