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:	2023-10-04	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:	15
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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2023-10-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Barrios Unidos	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 15	
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	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	No asistio
1032945166	ALANIS NULL DIAZ	Asistio
1028954300	MAXILLIANO ZAPATA	Asistio
5234810	JOSMAN YSAEL BERRUETA	No asistio
N37666518352	JHENDER LEANDRO PAEZ	No asistio
1097917336	JUAN SEBASTIAN VERGARA	Asistio