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:	2023-10-25	4. HORA:	Miercoles,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 :
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