

IED BRAVO PAEZ

PLANEACIONES 2025

DIA 1

JUEGO DE NÚMEROS: Los estudiantes se dividen en dos sub grupos y se ubican frente a frente, cada grupo haciendo una línea y a una distancia de 3 metros. Cada integrante tendrá un número y a la voz del docente ellos tendrán que salir a máxima velocidad a tomar el cono que este ubicado en el centro de los grupos, el estudiante que lo tome primero se llevara el punto. Al finalizar el grupo que obtenga más puntos pondrá una penitencia física a sus compañeros

DIA 2

JUEGO DE APOYOS: El grupo se divide en 3 partes iguales, los escolares para esta dinámica deben usar las siguientes partes del cuerpo como apoyos. (manos, pies, codos, rodillas, cabeza y glúteos.) El docente da la indicación de cuantos apoyos se pueden usar para lograr obtener el punto, para esta dinámica se dan 30 segundos y al terminar este tiempo se verificará si se cumplió con el objetivo, si es así ganaran un punto y el grupo que obtenga más propondrá una penitencia para los compañeros.

DIA 3

QUITALE LA COLA AL BURRO: El grupo se divide en dos partes iguales y cada equipo se ubica una cinta de tela en la pretina del pantalón, el objetivo del juego es tomar las cintas del equipo contrincante sin dejarse quitar las del propio.

DIA 4

SPAGAT: Cada uno de los movimientos se realizarán por 20 segundos con descansos de 10 segundos. Mariposa, ranita, piernas abiertas rodilla estiradas y trata de llevar tus codos al piso, piernas abiertas rodilla estiradas y trata de llevar tu frente a la rodilla derecha. Ejecución de spagat

ARCO: Duración de 30 segundos cada ejercicio con descanso 10 segundos. Acostados en la superficie plana. Acostados boca abajo, y realizar el movimiento foca. Continúa con el movimiento del anillo. De pie realiza movimiento L para trabajar la parte del hombro. Termina ejecutando arco y recuperando con movimiento la roca

DIA 5

GIMNASIA: Para el encuentro de hoy se realizará explicación y refuerzo de rollo adelante, rollo atrás, vela y parada de cabeza.

Se realizarán ejercicios educativos que son introductorios para familiarizar el cuerpo con las ejecuciones gimnásticas, cada ejercicio tendrá una duración de 30 segundos y al terminar la ronda, esta se repetirá 3 veces.

- Balanceo de piernas extendidas (sentada - cabeza)
- Posición de roca con balanceo, mano al lado de la cabeza y extendiendo las piernas.
- Caminata de osito, flexión de codos cabeza al mentón.

ROLLO ADELANTE: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas, mano en el piso adelante de las rodillas pulgares paralelos y

mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzando la cola, la cabeza no toca el piso, y rueda sobre la espalda (dorsales) con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces.

ROLLO ATRAS: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas ejecutando una sentadilla, se permite caer hacia atrás, rueda sobre la espalda (dorsales) y mano al lado de la cabeza en el piso, rodillas y piernas juntas en dirección a la cabeza, mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzándolas a pasar la cabeza, y con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe hacer fuerza con los brazos y ubicar los pies en el piso para lograr terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces.

PARADA DE CABEZA: Sobre una colchoneta o tapete y junto a una pared ubica las manos y cabeza realizando un triángulo codos en posición de L, he inicia subiendo una rodilla sobre el codo, seguido de la otra y mantiene esta posición, luego busca subir la cadera sobre la espada con piernas flexionadas y mantiene esta posición, continua extendiendo una pierna y luego la otra (flexión y extensión alternándolas) después de lograr mantener el equilibrio en esta posición puede darse la libertad de realizar más movimientos.

DIA 6

DESMONTE EN DIRECTO: Luego de tener la flyer en side lunch las bases realizan un ensamble profundo y lanzan hacia arriba, la flyer mantiene su cuerpo en posición recta y las bases atrapan durante el descenso teniendo en cuenta que el sporet toma cintura, bases laterales toman las piernas según corresponde, frenado y controlando la caída

PARNET PREP HANS: La base separa las más abiertas que su propia cadera, luego de esto toma el pie de la flyer y lo ubica sobre sus manos en la posición que indique la docente, mantiene la espalda derecha y realiza flexión de piernas profunda, seguido de rotación de muñecas llevando a su compañera a la altura de sus hombros, ejecutando elevación a prep hans. Para cada ejercicio se realizarán variaciones logrando comprender cada movimiento y la importancia del mismo.

DESMONTE EN DIRECTO: Luego de tener la flyer en prep hans las bases realizan un ensamble profundo y lanzan hacia arriba, la flyer mantiene su cuerpo en posición recta y las bases atrapan durante el descenso teniendo en cuenta que el sporet toma cintura, bases laterales toman las piernas según corresponde, frenado y controlando la caída