PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-08-26	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalece las capacidades físicas coordinativas y/o condicionales básicas, que permitan la evolución y avance en la construcción corpórea, en la afirmación de habilidades.

COGNITIVA :
Mantener el ajuste postural frente a cada ejercicio, esto permitiendonos realizar una buena ejecución.

PSICOSOCIAL :
Potenciar la automotivación de los niños durante la clase de gimnasia, incentivando que se esfuercen por superarse a sí mismos, disfruten del movimiento y se mantengan activos de manera espontánea, fortaleciendo así la confianza y el entusiasmo por la actividad física.

LUDICA :
Generar espacios de trabajos ludicos en el hogar o institucion, con el fin de hacer interesante la sesion de clase.

TEMA :
Educativo arco a pasar (ubicación espacial, Bio-psicosocial, elementos técnicos de piso, lúdico)

SUBTEMAS :
Apoyos corporales, pateo, balances, Derecho a la identidad, Transición de posturas arco a pasar,Situaciones de juegos de exploracion para el elemento tecnico.

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, sillas, mueble de la sala.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Alistamiento. Llamado a lista y bienvenida a la sesión de clase. Charla introductoria (Ideas previas, Dialogo de Saberes) Calentamiento articular extremidades superiores e inferiores Calentamiento por medio de juegos. Calentamiento especifico. (Referente a lo que se va trabajar en la parte central). Ejercicio lúdico – “El Reto de las Estaciones”Se ubican en el espacio 4 estaciones (por ejemplo: colchonetas para rodar, aros para saltar, conos para zigzag y una cuerda para equilibrio). Cada niño elige por cuál estación empezar y debe completar la vuelta entera. La consig "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Educativo arco a pasar Es importante trabajar en la flexibilidad de hombros/espalda alta al igual que espalda media/baja en estos ejercicios para minimizar el estrés en la parte baja de la columna. 1-Acostada en el suelo, con las rodillas flexionadas, los talones abajo y pies a separación de hombros. Colocar las manos con las palmas hacia abajo y los dedos bajo los hombros, apuntando hacia los pies. 2-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con la cabeza que no toque el suelo. 3-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. 4-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. Los hombros estan directamente sobre las manos. 5-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. Empujar los hombros pasada las manos. Manteniendo la postura de arco, empiece a levantar o patear fuerte con la pierna con mayor potencia. Teniendo en cuenta los ejercicios anteriormente estos los podemos hacer en la casa, al frente de un mueble, frente a la pared, o con ayuda de un familiar que ponga la mano en la espalda del niño o niña y lo ayude a pasar. Ubicación espacial: Apoyos corporales, pateo, balances Bio-psicosocial: Derecho a la identidad elementos técnicos de piso: Transición de posturas arco a pasar lúdico: Situaciones de juegos de exploración para el elemento técnico. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
Con ayuda de un familiar o un compañero deben de realizar Split o Spagat, el reto consiste que al momento de realizar los ejercicios debe de ir narrando algo que haya hecho en la mañana o tarde, por un periodo de 60 seg, se realiza un circuito de los ejercicios propuestos lagartijas, planchas, abdominales, el reto consiste en hacer 4 series de 10 de repeticiones por cada ejercicio. Gana el niño que realiza adecuadamente los ejercicios manteniendo su postura corporal, estos ejercicios nos ayuda con el fortalecimiento corporal y a buena ejecución en el momento hacer una postura gimnastica,

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Vuelta a la calma- Hidratación – Retroalimentación (Reconstruyendo Saberes). Relajación del Cuerpo e Hidratación. Retroalimentación de los objetivos propuestos en clase. "

TIEMPO
15 min