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:	2025-08-22	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Analiza posibilidades de movimiento a traves de juegos recreodeportivos y lúdicos.

COGNITIVA :
Reconoce diferentes acciones de movimiento y ejercicios de suelo por medio del juego.

PSICOSOCIAL :
fortalecer la autonomia de los estudiantes en la practica de la gimnasia, promoviendo la toma de desiciones resposables sobre su participacion, el cuidado de su cuerpo la autoevaluacion de sus logros y objetivos.

LUDICA :
Vivencia emotivamente juegos y actividades lúdicas a partir del movimiento.

TEMA :
Acrobacia.

SUBTEMAS :
Acrobacia en suelo como transiciones de varias figuras.

IMPLEMENTACION :
Cinta,Trapo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida Llamado a lista Movilidad articular Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: Soplando sin parar El juego consiste en que el alumno debe mantener el globo en el aire con la única ayuda de su aire, es decir, deberá soplar el globo hacia arriba para evitar que éste caiga al suelo. Gana el jugador que más aguante con el globo en el aire. Variantes: Con un globo, cada uno tiene el suyo y deben golpearlo, el objetivo del juego es que el globo no toque el piso. Con diferentes partes del cuerpo. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Plancha japonesa: Posición inicial: la plancha sobre los codos. Retirar el antebrazo derecho del suelo y colocar la palma de esta mano en el lugar donde se encontraba el codo (justo debajo del hombro). Hacer lo mismo con el antebrazo izquierdo. Subir al máximo y volver a la posición original plancha facial, Posición inicial: plancha lateral, apoyado sobre el antebrazo, la otra mano estirada hacia arriba. Con la pierna que se encuentra por encima, efectúar un movimiento hacia arriba, estirándola, tratando de tocar el pie con la mano. 2. Posición inicial: plancha lateral. El brazo de arriba, colocarlo detrás de la cabeza, con el codo doblado apuntando hacia el techo. Con la rodilla de la pierna, que se encuentra por encima, alcanza el codo. Posición inicial: plancha clásica. Posición inicial: plancha clásica. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. 3. Posición inicial: plancha clásica. Da un paso lateral con la misma mano y pie, para después mover hacia este mismo lado la otra mano y el pie. Volver a la posición original. Controlar que los glúteos no suban. Posición inicial: plancha clásica o con apoyo en los antebrazos. Coloca los pies juntos y salta de un lado a otro. 4. Posición inicial: plancha clásica con el apoyo en los antebrazos. Estira un brazo a lo largo del cuerpo. Repite con el otro brazo. 5. Posición inicial: plancha clásica. Inclina la pelvis para llegar a tocar el suelo con la cadera. Estira la rodilla, dobla el pie apuntando hacia abajo y levántalo conservando la posición. Baja el pie para llegar a tocar con la punta el suelo y después vuelve a subir la pierna. Alterna las piernas. 6. Posición inicial: plancha con apoyo en los antebrazos. Empújate con las puntas de los pies, de tal manera que tu cuerpo se deslice hacia adelante en paralelo al suelo. Vuelve a la posición inicial. Mientras realizas el ejercicio, debes controlar los músculos abdominales y no arquear la espalda. todos los ejercicios de planchas y sus variantes tienen como objetivo que los niños lleguen a la ejecucion de los molinos. avances en posicion de molinos por delante, avances en la por detras, avances en la posicion de molinos laterales por izquierda y por derecha . 7. penché 8. standler."

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
RETO 1 faciales en el suelo con los pies apoyados dibujo un cuadrado en el suelo y apoyo las manos en sus vertices e intenso desplazar el cuerpo totalmente recto con un trapo que deslice en el suelo 10 por cada lado; repite 3 veces

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Retro alimentacion los estudiante elaboraran una frase donde se evidencie si en la realizacion de los juegos puede expresar y participar con libertad Estiramiento de espalda. Eleva un hombro hasta colocarlo a 90º, y con la otra mano, ejerce presión sobre el codo, estirando y manteniendo la tensión durante 15 segundos. Repite el movimiento tres veces.… Estiramiento de inclinación lateral. Inclina lateralmente el cuello hacia la derecha, ayudándote con la mano contraria. Mantén la posición durante 15 segundos, y repítela tres veces alternando los dos laterales del cuello...Estiramiento lumbar.Estírate, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de los muslos y lleva las rodillas hacia el pecho. … Respiración abdominal. Inspira, dejando entrar el aire por la nariz y notando como la barriga se hincha. Expulsa el aire lentamente, hasta que notes que ha salido todo.… Movimiento de hombros. Inspira y levanta los hombros, manteniendo esta postura durante 6 segundos y expulsando a continuación el aire para relajar. ...Tonificación de abdominales.Inspira estirado boca arriba y expulsa el aire, imaginándote que diriges tu ombligo hacia el suelo. Mantén la contracción unos 6 segundos. … Estiramiento de piernas. Trabaja los cuádriceps tirando la pierna hacia atrás con la ayuda de la mano y llevándola hacia los glúteos. Repite el ejercicio tres veces con cada pierna. ...Extensión de muñeca Estira el brazo hacia delante con la palma dirigida hacia el techo y luego flexiona hasta que la mano quede vertical, con la ayuda de la otra mano. ....Flexión cubital Estira el brazo, ahora con la palma dirigida hacia abajo y estira con la mano contraria hasta que quede en posición vertical.

TIEMPO

15 min