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:	2025-08-29	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Combina las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

COGNITIVA :
Comprende diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de conocimiento frente a la gimnasia.

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 :
Interpreta situaciones de juego y propongo diversas soluciones.

TEMA :
Educativos quinta.

SUBTEMAS :
Elementos tecnicos de piso- control de posiciones.

IMPLEMENTACION :
Objetos reciclables peluches.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
" 1. saludo al grupo, recomendaciones a tener en cuenta, normatividad en los autocuidados y lavado de manos. 2 .fase de calentamiento y movilidad articular acompañado de juegos y actividades que involucren el aumento de ritmo cardiaco. 3 .Juego lanza el platillo; el juego consiste en utilizar un elemento redondo como un aro, luego los niños tendrán que lanzar los platillos dentro del aro mientras el aro se mueve por todo el campo. de manera virtual se puede realizar con cordones de zapato y peluches, realizando el desplazamiento; trotando a una intensidad media en el espacio con el que se cuente, lanzar los objetos dentro de los círculos y al terminar repetir nuevamente. repetir 4 veces. 4. en la presencialidad se puede realizar a campo abierto y por equipos."

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. rodamiento atrás sobre unas base acolchada, ejecutar 15 rodamientos por 3 series de 5. 2. realizar canoas agrupadas; agrupando piernas y los brazos abrazando las rodillas, ejecutar 20 balanceos adelante y atrás realizar 20 x 4 series. 3. rodadada y caída : Para hacer la rodada o caída, se pasara la cadera de la vertical y se flexionan lentamente los brazos, además de llevar la barbilla hacia el pecho. Además de lo anterior, se flexionan lentamente las piernas de modo que las rodillas lleguen cerca de la cara para seguir hasta cunclillas. 4. juego de empuje para mejorar fuerza de hombro y ejecutar rodamiento atrás con extensión completa de brazos y piernas; realizar en posición de cunclillas y espalda recta frente a la pared, 10 empujones con brazos extendidos saltando en posición de piernas flexionadas."

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. SILLON IMVISIBLE; El reto consiste en recargarse en una pared y adoptar una posición de sentado con las piernas extendidas e inclinando el tronco al frente, simulando que se esta en una silla invisible, el objetivo es inflar 8 bolsa o 5 globos sin perder la postura.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"1. Espacios de preguntas e inquietudes. 2. vuelta a la calma breves estiramientos tren superior(cuello, espalda brazos tronco), 3. tren inferior, (piernas, cadera, glúteos) hidratación y relajación muscular. Retroalimentación y opiniones de los niños."

TIEMPO
15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria