

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CIUDAD BOLIVAR - ARGENTINA (IED) (CIUDAD BOLIVAR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDGAR LEONARDO ALBA GUTIERREZ
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades motrices básicas (coordinación, equilibrio, control postural, desplazamientos y fuerza inicial) necesarias para la aproximacion a motions, saltos simples, roles y apoyo en elementos gimnásticos de nivel requerido.
COGNITIVA : Comprender los conceptos fundamentales del porrismo, el reconocimiento de las posiciones básicas, los comandos, la noción de espacio seguro y la importancia de la técnica en cada habilidad
PSICOSOCIAL : Fortalecer la autonomía y el pensamiento crítico en los niños mediante actividades que les permitan analizar situaciones, proponer soluciones y tomar decisiones en conjunto.
LUDICA : Promover la exploración del movimiento a través del juego, la experimentación y actividades creativas que faciliten la apropiación natural de las habilidades iniciales del porrismo.
TEMA : Gimnasia basica: Progresion de arco,
SUBTEMAS : Ejecuto ejercicios preparatorios para arco con apoyo
IMPLEMENTACION : colchonetas
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Fase Inicial: Calentamiento y Movilidad Específica (30 minutos) Objetivo: Preparar el cuerpo, especialmente la columna, hombros y caderas, para los movimientos de arqueo. Calentamiento General (10 minutos): Trote ligero, jumping jacks, movilidad articular general (tobillos, rodillas, caderas, hombros, muñecas). Movilidad Dinámica Enfocada en Arco (20 minutos): Columna Vertebral: Gato-Vaca (Cat-Cow): 15 ciclos. Enfocarse en la flexión y extensión completa de la columna. Puente de Glúteo: 15 repeticiones. Levantar la cadera del suelo, contrayendo glúteos y activando el core. "Superman" con Retención: 10 repeticiones. Mantener la posición elevada 3-5 segundos. Fortalece la espalda baja. "Hollow Body Hold": Mantener 30-45 segundos. Fundamental para la estabilidad del core durante el arqueo. Hombros y Pecho: "Wall Slides" (Deslizamientos en Pared): 15 repeticiones. Mantener brazos pegados a la pared y el torso erguido. Rotaciones de Hombro (con banda elástica si es posible): 15 repeticiones. Aperturas de Pecho: De pie, entrelazar manos detrás de la espalda y abrir el pecho. Mantener 20 segundos. Muñecas: Rotaciones y flexo-extensiones suaves. TIEMPO 30 min
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Fase Central: Progresiones del Arco con Apoyo (60 minutos) Objetivo: Introducir y practicar los pasos necesarios para construir un arco seguro y controlado, utilizando apoyos para facilitar la técnica. Progresión 1: Puentes de Glúteo y Arcos en el Suelo (20 minutos): Puente de Glúteo con Elevación de Brazos: Realizar el puente de glúteo y, al llegar arriba, llevar los brazos rectos hacia atrás, buscando acercarlos al suelo por encima de la cabeza. Mantener la cadera alta. 12-15 repeticiones. Arco en el Suelo (Back Bend Kick-over Prep): Tumbado boca arriba, rodillas flexionadas, pies cerca de los glúteos. Levantar la cadera como en el puente y empujar suavemente los hombros y la cabeza hacia el suelo, buscando un pequeño arqueo. Mantener 15-20 segundos. Repetir 3-4 veces. Progresión 2: Arcos con Apoyo de Pared (20 minutos): Arco de Pared con Pies en el Suelo: Técnica: De pie, a unos 30-50 cm de una pared. Colocar las manos en la pared a la altura de los hombros. Lentamente, empezar a caminar las manos hacia abajo por la pared, arqueando la espalda y manteniendo la cadera lo más adelantada posible. Los pies pueden permanecer firmes en el suelo. Enfoque: Sentir el estiramiento en el pecho, hombros y abdomen. Mantener el core activo para proteger la espalda baja. Duración: Mantener la posición más baja alcanzada durante 20-30 segundos. Repetir 3-4 veces. Arco de Pared con Pies en la Pared (Avanzado): Técnica: Similar al anterior, pero una vez que las manos están bajas, intentar caminar los pies hacia arriba por la pared, acercándolos a la pared y permitiendo que el cuerpo forme un arco más pronunciado. Enfoque: Control y seguridad. Si no se llega a caminar los pies, el ejercicio anterior es suficiente. Duración: Mantener 15-20 segundos. Repetir 2-3 veces. Solo para quienes se sientan cómodos y tengan la fuerza necesaria. Progresión 3: Arcos con Apoyo de Banco o Puf (20 minutos): Arco sobre Banco/Puf: Técnica: Colocar un banco de gimnasia, un puf resistente o un rodillo de espuma grueso detrás de la gimnasta. Ella se arrodilla (o se para) frente a él, y al arquearse hacia atrás, apoya la espalda (zona media-alta) sobre el banco/puf. Las manos pueden buscar el suelo o el banco. Enfoque: El apoyo ayuda a sostener el peso y permite sentir la forma del arco sin tanta carga en la espalda baja. Es crucial mantener el core y los glúteos activos para evitar que la espalda baja se comprima. Duración: Mantener la posición de arco sobre el apoyo durante 20-30 segundos. Repetir 3-4 veces. Arco sobre Banco con Pies en el Suelo: Desde la posición anterior, intentar acercar los pies al banco mientras se mantiene el arco. TIEMPO 60 min

<div><div>RETO :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>¿El Reto! "Mi Arco Más Controlado" (Integrado en la Fase Central - 10 minutos) Objetivo: Demostrar la aplicación de la técnica aprendida en una de las progresiones, enfocándose en el control y la seguridad. Elección de la Progresión: Las gimnastas elegirán una de las progresiones con apoyo (pared o banco) que les resulte desafiante pero alcanzable. Instrucciones del Reto: "Vamos a realizar la progresión de arco que elijamos (pared o banco) dos veces, enfocándonos al máximo en la técnica y el control." Criterios de Evaluación (Autoevaluación o por pares): Core Activo: ¿Se sintió el abdomen y los glúteos trabajando para proteger la espalda? Alineación: ¿Los hombros estaban abiertos? ¿La cadera adelantada? Control: ¿El movimiento fue lento y controlado, tanto al bajar como al subir? Seguridad: ¿Se sintió cómoda y segura en la postura? Ejecución: Realizar las dos repeticiones del ejercicio elegido, concentrándose en los criterios. Feedback Breve: Comentar qué sintieron, qué fue lo más difícil de mantener y qué lograron controlar.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>10 min</div></div>
<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Fase Final: Enfriamiento y Mantenimiento de Posturas (30 minutos) Objetivo: Relajar la musculatura implicada, mantener la movilidad ganada y reforzar la importancia del control. Enfriamiento Activo y Respiración (10 minutos): Caminata suave. Respiración profunda, enfocándose en relajar la espalda y los hombros. Estiramientos de Mantenimiento (15 minutos): Postura del Niño (Child's Pose): Mantener 60 segundos, sintiendo la relajación de la espalda. Estiramiento de Hombros y Pecho: De pie o en el marco de una puerta. Mantener 30 segundos por lado. Estiramiento de Isquiotibiales y Glúteos: Para equilibrar la tensión. Mantener 30 segundos por lado. Consejos para la Práctica Continua (5 minutos): Progresión Gradual: Continuar practicando las progresiones con apoyo regularmente. Fortalecimiento: Seguir trabajando el core y la espalda (ejercicios como puentes, planchas, "supermans"). Paciencia y Seguridad: El arco es una habilidad avanzada que requiere tiempo, fuerza y control. Priorizar siempre la seguridad. Supervisión: Es ideal practicar estas progresiones bajo la supervisión de un entrenador cualificado.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 min</div></div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria