

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:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,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 60 min
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ¿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. TIEMPO 60 min
RETO : ACTIVIDADES ¿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. TIEMPO 10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

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.

TIEMPO

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria