PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SOTAVENTO (IED) (SOTAVENTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EMMA VIVIANA PEDRAZA ARIAS**
3. FECHA:	2021-03-04	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Afianza las posturas corporales para la iniciación de un elemento técnico (Ante salto, entradas, bases de rollitos, combinaciones).

COGNITIVA :
Aplica estrategias diferentes para el desarrollo de los diferentes juegos teniendo en cuenta el cumplimiento de normas y reglas, trabajando de forma individual o en equipo. Utilizando los elementos previos se enseñará el perfeccionamiento de las bases técnicas.

PSICOSOCIAL :
Generar espacios de promoción de vida saludable y autocuidado por medio de la gimnasia.

LUDICA :
Conoce y practica diferentes habilidades motrices en su entorno natural a través del juego.

TEMA :
Capacidades Físicas

SUBTEMAS :
Acondicionamiento, Flexibilidad

IMPLEMENTACION :
Cobijas almohadas, colchoneta.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Video importancia de la actividad física Inicia el calentamiento realizando movimientos de tus articulaciones 10 movimientos por cada una, tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros, cuello. luego de esto realizaremos 10 saltos estrellas 10 abdominales 10 retrocesos

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de gimnasia 1. Realizar rollo adelante Proceso de desarrollo: Paso 1. En primer lugar, deberás estirarte bien como lo muestra la imagen Paso 2. Deberás pararte sobre una colchoneta en un lugar libre de accidentes, podría realizarse en una pendiente hacia abajo, ya que se utilizaría la gravedad para hacer este ejercicio. Paso 3. Debes ponerte en la posición inicial. - esta consiste en colocarse en cuclillas. Posteriormente juntas los pies y doblas las rodillas de manera que quedes en cuclillas. Después se pondrán las manos en el suelo delante del cuerpo y los codos se doblarán. Las manos estarán colocadas de forma separada y a la altura de los hombros. Esta será la posición inicial a adoptar para iniciar un rol hacia delante Paso 4. Hay que dejar caer la cabeza entre los brazos, en la realización de este ejercicio hay que asegurarse de meter la barbilla, además mientras se realiza el movimiento para hacer la voltereta no puede ejercerse peso sobre el cuello, por lo que el movimiento estará sujeto sobre la zona superior de la espalda. Si se mete la barbilla esto ayudará a que exista una garantía para no ejercer presión sobre el cuello. Paso 5. Se debe rodar hacia adelante, deberás empujar la parte superior de la espalda de manera que el cuerpo ruede hacia adelante y la cadera pase por la cabeza. Tendrás que seguir la curvatura de la columna mientras ruedes. La espalda estará curva y las manos en posición. Paso 6. Tanto las piernas como los dedos de los pies deberán estar estirados durante toda la ejecución de la voltereta hacia delante las piernas y los dedos de los pies deberán permanecer estirados. Las piernas sólo se doblarán al final del rol, justo en el momento de ponerse de pie. Esta será la posición estándar para los principiantes. Paso 7. Pararse sin usar las manos como apoyo al final de la ejecución del rol, los pies deberán ponerse firmes en el suelo y tendrás que pararte sin colocar las manos en el suelo. Las piernas tendrán que estirarse y luego se terminará de pie con las manos sobre la cabeza. Rollo atrás Proceso de desarrollo Paso 1: Extender los brazos de espaldas. Poner las rodillas juntas, posición de cuclillas y posicionar los brazos extendidos hacia adelante. Paso2: Apoyar la espalda, esconder la cabeza y elevar la cadera. Paso 3: Apoyar la nuca y rodar sobre toda la espalda (con las rodillas hacia el pecho). Paso 4: Volver a la fase 1, rodillas juntas, posición de cuclillas y posicionar los brazos extendidos hacia arriba. Arco Educativos 1 Recuéstate boca arriba. La pose del puente, o el puente corto, es un ejercicio de nivel principiante en el que se hace una especie de arco 2 Dobla las rodillas. Mientras estás sobre tu espalda, dobla las rodillas para llevar los pies hacia tus nalgas. Asegúrate de mantener las plantas de los pies apoyadas en el suelo y las rodillas separadas por una distancia similar al ancho de tus hombros 3 Extiende los brazos hacia afuera, al lado de tu cuerpo. Mantén las palmas de tus manos en el suelo. Si tus dedos no pueden tocar tus talones, acerca más los pies. 4 Levántate del suelo. En la pose del puente, los pies, los hombros, los brazos y las manos deben quedarse en el suelo. Apóyate con fuerza en el suelo por igual con estas partes para levantar el resto de tu cuerpo. La idea es que tus piernas, tus caderas, tus nalgas y tu espalda se separen del suelo y se eleven. 5 Levanta el pecho. Esto te ayudará a estirar la espalda por completo.[3] En este punto, las rodillas deben estar dobladas y tu peso distribuido de manera uniforme entre tus pies, tus hombros y la parte superior de tus brazos. 6 Lleva las manos por debajo de tu cuerpo. Esta es una variación menor del arco. Debido a que tu peso descansa sobre tus hombros y brazos, debes ser capaz de juntar las palmas debajo de tu cuerpo y entrelazar las manos. Ejecución: 1 Recuéstate sobre tu espalda. Una versión más avanzada del puente, muy común en la gimnasia, es empujar el cuerpo hacia arriba para hacer un arco completo, al que a veces se le conoce como rueda completa. 2 Dobla las rodillas. Lleva los pies hacia adentro para que toquen tus nalgas. Mantén los pies apoyados en el suelo. 3 Acomoda las manos. Dobla los codos y coloca las manos al lado de tus orejas. Pon las palmas en el suelo con los dedos de las manos apuntando hacia los dedos de tus pies. 4 Elévate para formar el arco. Para lograrlo, es necesario empujar con las piernas para que tus piernas, caderas, espalda y pecho se levanten del suelo. Al mismo tiempo, utiliza los brazos para elevar la cabeza, el cuello y los hombros. 5 Acomoda tu cuerpo. A medida que te levantas del suelo, arquea la espalda para que tu cuerpo forme un semicírculo. Endereza los codos sin exagerar y mantén las rodillas un poco dobladas. 6 Descansa de la posición del arco. Antes de relajar el cuerpo, dirige la barbilla hacia tu pecho para proteger la columna vertebral y el cuello mientras bajas.[10] Luego, dobla los codos y baja lentamente tu cuerpo al suelo, manteniendo el peso distribuido de manera uniforme entre los pies y las manos.

TIEMPO
70 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Lanza un objeto y realiza un rollo adelante y trata de agarrar el objeto antes que que caiga al suelo.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma Camino por el espacio tomando aire por la nariz y soltándolo por la boca, realizo esta misma acción 5 veces, luego realizo estiramiento de mis extremidades durante 10 segundos

TIEMPO
20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SOTAVENTO			Nombre Instructor: EMMA VIVIANA PEDRAZA ARIAS	
2. Fecha:	2021-03-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025064941	VALERY NATALIA MORA	Asistio
1021514362	DANIEL FELIPE TALERO	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria