PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SOTAVENTO (IED) (SOTAVENTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EMMA VIVIANA PEDRAZA ARIAS**
3. FECHA:	2021-03-02	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	5
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 :
DESARROLLAR LAS DIFERENTES CUALIDADES FÍSICAS

SUBTEMAS :
REALIZO EJERCICIOS DE FUERZA PARA MI PREPARACION FÍSICA

IMPLEMENTACION :
Papel higiénico, cobijas almohadas, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Inicia el calentamiento realizando movimientos de tus articulaciones 10 movimientos por cada una, tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros, cuello. como se muestra en la guía.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Ejercicios de gimnasia 1. Realizar rollo adelante Proceso de desarrollo: Paso 1. En primer lugar, deberás estirarte bien como lo muestra la imagen #1 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, como lo muestra la imagen 2 y 3. 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, como lo muestra la imagen 4 y 5. 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, como lo muestra la imagen 5,6,7. 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. Como lo muestra la imagen punto 1,2,3 Paso2: Apoyar la espalda, esconder la cabeza y elevar la cadera. Como lo muestra la imagen punto 4,5,6 Paso 3: Apoyar la nuca y rodar sobre toda la espalda (con las rodillas hacia el pecho). Como lo muestra la imagen punto 7 Paso 4: Volver a la fase 1, rodillas juntas, posición de cuclillas y posicionar los brazos extendidos hacia arriba. Como lo muestra la imagen punto 8,9,10 y 11

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Reto: Reto con el papel: Con un rollo de papel higiénico lo vamos a poner entre las rodillas y realizaremos rollitos adelante y atrás, luego ponerlo en el ombligo y hacer arco sin que se caiga.

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 cada movimiento que se encuentra en el dibujo en la guía # 3

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SOTAVENTO			Nombre Instructor: EMMA VIVIANA PEDRAZA ARIAS	
2. Fecha:	2021-03-02	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028867932	CARLOS DANIEL VARGAS	Asistio
1021514362	DANIEL FELIPE TALERO	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria