PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2021-06-01	4. HORA:	Martes,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	0 ,1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo saltos y desplazamientos corporales propias de las técnicas de movimiento.

COGNITIVA :
Identifica por medio del movimiento seguridad al desplazarse en un espacio determinado.

PSICOSOCIAL :
Reconozco el derecho a la identidad como fundamento principal en la vida del ser humano.

LUDICA :
Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta.

TEMA :
Actividades atleticas.

SUBTEMAS :
Saltos con elementos y sin elementos.

IMPLEMENTACION :
Aros,conos,botellas plasticas, lazo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Acogida y bienvenida a la sesion de clase , Saludo , respectivo llamado a lista , y compartir el estado animico para saber en que actitud vienen los niños . Explicacion de las actividades, acuerdos , reglas para el desarrollo de la clase . Recordar las tematicas anteriores para reforzar lo visto . Se colocan en círculo y se realizan diferentes ejercicios, separación de piernas bajamos el tronco hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo, en cuclillas subimos y bajamos Intervienen todos los segmentos corporales ejercicios de brazos caminar con los brazos elevados hacia arriba y hacia abajo, trote suave por un espacio determinado. Juego la comba: Es un juego que se puede realizar individual o colectivamente. Si se juega individualmente, es la propia persona la encargada de hacer girar la cuerda y saltar. Si se practica colectivamente, la cuerda será girada por Dos Personas, una a cada extremo, mientras que otra persona será la encargada de saltar. Y asegúrate de saltar más veces que tus compañeros. "

TIEMPO
25 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
" -Saltar la soga en el puesto a pie juntos, en un pie, alternando sucesivamente los pies. -Crear diferentes formas de saltar la soga por pareja. -Correr por todo el terreno intentando saltar a lo ancho una colchoneta, a la vez que movemos los brazos hacia delante. Por parejas, uno se agacha y el otro le salta. -Fila de Aros: saltos pies juntos pata coja primero derecha, después izquierda. -Fila de Conos o botellas plásticas: saltos laterales con pies juntos. (Cada estación se realiza dos veces luego las filas van cambiando de estación). "

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
"Carreras y saltos enredados: Consiste en dar carreras con saltos, teniendo una dificultad: que llevemos apretado en las piernas, o muslos una bomba. No se puede dejar caer la bomba o debe reiniciar el recorrido. La distancia para el recorrido de corriendo con saltos será determinada por el resto de los jugadores o por el organizador del juego.Este reto se puede realzar en casa con elementos que tengan (Medias envueltas, bomba, bolsa plástica)."

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Realiza cada uno de los ejercicios de estiramiento durante 30 segundos vuelta a la calma Teléfono roto: se formará un círculo el Formador dará una información al primero y éste tendrá que decírselo suavemente al compañero de la derecha (solo tendrá una oportunidad). Así hasta llegar al primero, a ver si se ha dado bien la información.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2021-06-01	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,08:00:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
7141003	JOSE RIVERO	Asistio
1145732074	JEIMMY OVIEDO	Asistio
1028725080	PAULA MARIANA GORDILLO	Asistio
1030671551	CARLOS STIVEN ROBLES	Asistio
1013669663	DANA SOFIA SIERRA	Asistio
1146134405	JUAN SEBASTIAN BURGOS	Asistio
1024576786	DANNA ISABELLA VIRACACHA	Asistio
1115795107	KEVIN SANTIAGO MONSALVE	Asistio
1146133825	MARIA JOSE MONROY	Asistio
1012436628	LIZETH MARIANA PARRA	Asistio
1016603080	ANGEL LUCIA ABRIL	Asistio
1146133542	VALERYN SALINAS	Asistio
1146132897	SAMUEL DAVID ZABALA	Asistio
1146132419	EMILY SOFIA QUINTERO	Asistio