PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESTRELLA DEL SUR (IED) (ESTRELLA DEL SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Louise Michelle Estepa Molina**
3. FECHA:	2021-08-05	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
dentificaran los cambios en su respiración al realizar diferentes actividades y juegos teniendo en cuenta los cambios de movimientos e intensidades que se realicen durante el centro de interés gimnasia.º

COGNITIVA :
Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad

PSICOSOCIAL :
Los niños y niñas identificarán los gestos de sus demás compañeros refloxionando en que situaciones lo han vivido.

LUDICA :
Respetaran las normas, expresando y utilizando su cuerpo como un eje de comunicación y enseñanza. Propongo momentos de juego en el desarrollo de las actividades

TEMA :
HABILIDADES BASICAS

SUBTEMAS :
EQUILIBRIO ESTATICO

IMPLEMENTACION :
Olla, caneca, ropa, palo de escoba, papel higiénico, cualquier elemento que puedas adaptar en casa de casa.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal, se realiza calentamiento con 15 boorpies se realiza juego de equilibrio con un rollo de papel, lo ponemos en el empeine de un pie y lo elevamos lo mantenemos y saltamos sobre el pie de apoyo sin que se caiga el papel, cambio de pie luego se pone el rollo en la rodilla y también se salta sobre el pie de apoyo.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
EJERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTATICO: 1. Ponemos objetos y círculos nos paramos en un pie en centro y con el pie que queda libre alejamos los objetos y los acercamos, también cambiamos de pie. 2. Ponemos unas hojas de papel en el piso de forma desordenada o ropa, zapatos, almohadas, luego vamos saltando sobre cada uno de los objetos llegando a las siguientes posiciones -Árbol (de pie con manos arriba y con pie arriba) –Puente (Posición de 4 apoyos)-Sentadilla con pie al frente-Avión (Nos paramos sobre un pie extendemos brazo hacia al frente y el otro pie hacia atrás bajando el pecho logrado una posición vertical entre los brazos y la pierna que esta elevada) – De pie en un pie y luego en el otro. 3. Con ayuda de canecas, ladrillos, sillas, cualquier elemento que resista mi peso hacemos una pista de obstáculos y en cada obstáculo subirse y hacer las diferentes posiciones ya mencionadas. 4. Plasmamos una zigzag por los lado de la línea regamos diferentes elementos que se tengan a la mano, ponemos en la cabeza una olla o una coca, caminando por la línea vamos recogiendo los elementos y guardándolos en una caneca u olla quedando en posición estática hasta lograr guardar el elemento y luego caminando hacia atrás dejando los elementos a los laterales de la línea. 5. Ruleta, en unas hojas de papel ponemos el nombre de las posiciones y las ponemos las hojas en círculo, con una botella le damos vuelta y la posición que caiga la realizamos. 6. Ponemos un rollo de papel en la cabeza y sin utilizar las manos bajamos a hasta quedar sentados y volver a ponerse de pie sin dejar caer el papel.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
NO LO DEJES CAER: Con un palo de escoba vamos a ponerlo en la mano sosteniéndolo 10 seg sin que se caiga, también lo ponemos en el empeine del pie sosteniéndolo 10 seg sin que se caiga, ponemos el palo en la barbilla tratando de sostener 10 seg sin que se caiga. Hacer un giro con el palo em la mano sin que se caiga se pueden hacer variaciones como en un solo pie.

TIEMPO
20

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando ór el tren inferiror hasta el tren superior.

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ESTRELLA DEL SUR			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2021-08-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1220219675	JUAN CAMILO BENAVIDES	Asistio
1029292697	CAROL NICOL CASTAÑEDA	Asistio
1077089660	ELIETH MANUELA CHUNZA	Asistio
1025074752	ZULLY KATHERINE DIAZ	Asistio
1029292944	JULIAN CAMILO GARCES	Asistio
37665012882	ZOE VALENTINA GARCIA	Asistio
1033795454	LUIS ANGEL MARTINEZ	Asistio
1025555443	ANGELA SALOME GALLEGO	Asistio
1021400674	JEFERSON DANIEL PIÑEROS	Asistio
1024573127	DILAN CAMILO RAYO	Asistio
1029231523	MELANY VANEGAS	Asistio
1029291212	NIKOL ESTHEFANY ZORRO	Asistio
1029293773	EIMY NATALIA MELO	Asistio
1011234613	EMMANUEL MENDEZ	Asistio
1033792186	SAMIRTH SNEYDER PINEDA	Asistio
1013670299	DYLAN ESTIVEN RICARDO	Asistio
N37665010519	SANTIAGO DAVID URRIBARRI	Asistio
1029293523	MIGUEL ANGEL VANEGAS	Asistio
1025555525	SEBASTIAN ZARANTE	Asistio