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,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identificaran 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 ESTÁTICO

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
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
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
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
estiramiento empezando ór el tren infériror hasta el tren superior.

TIEMPO
10

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027534681	JHOJAN ANDRES AVENDAÑO	Asistio
1029290647	DYLAN CAMILO AYALA	Asistio
1215713230	KIMBERLY SOFIA CASTILLO	Asistio
1222204890	JUAN DAVID CRUZ	Asistio
1069305332	JHONATAN ALEJANDRO GUALGUAN	Asistio
1016961378	GABRIELA HOYOS	Asistio
1013666906	JUAN JOSE LOPEZ	Asistio
1031160574	HELLEN CAROLINA RIVERA	Asistio
1014740523	JOHAN DAVID MARTINEZ	Asistio
1033767222	ERIK SANTIAGO SOCADAGUI	Asistio
1033745454	LUIS FELIPE LEON	Asistio
1013659431	JUAN ESTEBAN CORTES	Asistio
1023401296	DANA SOFIA JIMENEZ	Asistio
1014270285	ANDRES FELIPE MONTOYA	Asistio
1140926445	JHOAN ESTEBAN ORTIZ	Asistio
1029292003	DANIEL ENRIQUE ARCE	Asistio
1027534649	CAROL SOFIA PEREZ	Asistio
1141343390	TIFFANY SISLEY TORRES	Asistio
1029290661	CAROL ANDREA AGUIRRE	Asistio
1024566991	ERIK NICOLAS DIAZ	Asistio
1012427917	JUAN SEBASTIAN MARIZANCEN	Asistio
1023006320	JOHAN DANIEL POVEDA	Asistio
1023402575	ANDERSON ROCHA	Asistio
1033790282	ARLEY SANTIAGO SOTO	Asistio
1075095228	DUPHIMI CARPIO	Asistio
1023943929	DANNA ISABELLA TORO	Asistio