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,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	3	9. CICLO:	0 ,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,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025074752	ZULLY KATHERINE DIAZ	Asistio
1023405346	JORDAN SAMUEL ALFONSO	Asistio
1029292944	JULIAN CAMILO GARCES	Asistio
37665012882	ZOE VALENTINA GARCIA	Asistio
1032488780	KEILA LISBETH GONZALES	Asistio
1033795454	LUIS ANGEL MARTINEZ	Asistio
1083577303	ANYELA PATRICIA MORENA	Asistio
1033792186	SAMIRTH SNEYDER PINEDA	Asistio
1021400674	JEFERSON DANIEL PIÑEROS	Asistio
1024573127	DILAN CAMILO RAYO	Asistio
1024573560	DANNA SOFIA VARGAS	Asistio
800144003112013	ABRAHAM JOSE COLMENARES	Asistio
1029152890	ERIKA DAYAN RIAÑO	Asistio
1024578304	ANGEL NICOLAS VARGAS	Asistio
1025554721	EHYFER VIASUS	Asistio
1021687640	DAVID SANTIAGO SOSA	Asistio
1016735022	GABRIEL SANTIAGO GARZON	Asistio
1029152640	IAN SAMUEL GARCIA	Asistio
1032944779	ALISSON GABRIELA CHAPARRO	Asistio
1025074262	IAN ALEXANDER GALVIS	Asistio
1106229972	MATIAS BERMUDEZ	Asistio
1079034742	ANDRES ESTIVEN GARZON	Asistio
1010231600	ASHLY TATIANA MALAVER	Asistio
1126908995	ELIZABETH ESTEFANIA MEZA	Asistio
1012433515	AMY GABRIELA QUEVEDO	Asistio
1033790385	SARA DANIELA RAMIREZ	Asistio
1029293866	HELEN GISSEL VIANA	Asistio
1033791526	JONATHAN ESTIVEN QUIROGA	Asistio
1028406555	ASHLY YULIETH VIQUE	Asistio
1016736276	MATIAS CARRERO	Asistio
1024573531	JULIAN FELIPE NOVOA	Asistio
1018482400	DILAN DAVID MURILLO	Asistio
37664567879	GREGORY ALEXANDER VERDE	Asistio
1021317425	VALERY BRIGITH MENDEZ	Asistio
37664675597	MARIANA VALENTINA ALVARADO	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria