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:	2021-09-09	4. HORA:	Jueves,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	0 ,1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Domina fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.

COGNITIVA :
Establece con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.

PSICOSOCIAL :
Aplica las habilidades biopsicosociales como fomento para el reconocimiento y ejercicio de derechos de niños.

LUDICA :
Vivencia emotivamente juegos y actividades lúdicas a partir del movimiento.

TEMA :
Coordinación, Saltos.

SUBTEMAS :
Viso-pédica y viso-manual, Asamblé, ruso, Salto en un espacio con obstaculos; y derecho de familia.

IMPLEMENTACION :
Pelota de tenis, diferentes objetos, cinta o lazos para hacer una linea, una silla.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Lamado a lista. 2. Bienvenida a la clase y tomar en cuenta las normas o acuerdos de clase. 3. Movilidad articular de forma descendente (cabeza, hombros, codos, muñecas, cintura, piernas, rodillas, tobillos) 4. Con una pelota de tenis y que rebote, empezar a lanzarla a diferentes alturas en frnte de una pared y que regrese a las manos de nuevo. 5. Lanzar una pelota hacia arriba con una mano y recibirla con la otra mano. Alternando la mano izquierda con la mano derecha. 6. Ubicarse en parejas. Uno de ellos debe lanzar la pelota de abajo hacia arriba y el otro debe tomar la pelota, primero con una mano y luego con las dos manos. 7. Con un ayuda de un compañero, uno lanza la pelota con las manos y el otro la devuelve pegandole con el pie o la rodilla, varias veces y luego cambian de posición 8. Colocar objetos en el espacio y cruzar los obtaculos, haciendo circulos, zigzag o lieas rectas conduciendo un objeto o pelota a ras del suelo.

TIEMPO
20 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Apoyar una mano sobre una silla u otro objeto que sirva de apoyo, para elevar la piena al nivel del ombligo y sostenerla alli un corto tiempo y luego cambio de pierna. 2. Realizar una corta carrera y saltar elevando una pierna a la altura del ombligo y lejeramente abiertas hacia los costados y luego el mismo ejercicio, pero con la otra pierna. 3. Realizar una corta carrera y saltar a abrir las dos piernas y elevarlas a la altura del ombligo y volver a caer en el suelo con los pies juntos. 4. Dar dos o tres pasos caminando y hacer el mismo salto (salto ruso). 5. Variar el ejercicio anterior; se realizara el mismo salto ruso sin dar pasos, solo desde una posicion inicial de piernas juntas, y desde alli se hace el salto ruso (abriendo las piernas y elevandolas a la altura del ombligo) y debe caer al suelo con pies juntos igual que la posición inicial. 6. Colocar obstaculos a lo largo del camino o espacio libre, y se va a cruzar todos los obsatculos haciendo diferentes tipos de sal segun lo que facilite cruzar el obstaculo y cuando se pueda se haran saltos de asamble y saltos rusos.

TIEMPO
45 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar ejercicios de puntería con algún objeto como una caja de cartón, lata, botellas. Realizar los lazamientos a tumbar el objeto o a que caiga dentro de este. 2. Realizar saltos rusos, la mayor cantidad de saltos sin descansar, manteniendo una buena elevacion de piernas y abertura y caer con piernas juntas.

TIEMPO
10 MIN

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Juego de cuidando mi hijo menor (papa, mamá, hijo, hija) se hace una fila uno detras del otro agarrados de la sintura, cada familia; al sonar la señal cada familia debe ir a robar el hijo menor de la otra familia que se encuentra en la cola de la fila, pero deben proteger y evitar que roben su propio hijo menor. gana la primera familia que logre tocar al ultimo de la fila contraria. 2. Caminar por too el espacio a diferentes ritmos, rápido, medio, lento y muy lento. 3. Estiramiento un pequeño split, spagat, carpado, arco. 4. Retroalimentación y pequeña charla del derecho a la familia, apartir del juego de la familia.

TIEMPO

15 MIN

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2021-09-09	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016603080	ANGEL LUCIA ABRIL	Asistio
1013669663	DANA SOFIA SIERRA	Asistio
1145732074	JEIMMY OVIEDO	Asistio
1146132419	EMILY SOFIA QUINTERO	Asistio
7141003	JOSE RIVERO	Asistio
1024576786	DANNA ISABELLA VIRACACHA	Asistio
1146133825	MARIA JOSE MONROY	Asistio
1146134405	JUAN SEBASTIAN BURGOS	Asistio
1030665396	JUANA VALERYA PORTELA	Asistio
1146133542	VALERYN SALINAS	Asistio
1024573068	MILAM MATIAS PAEZ	Asistio
1030671551	CARLOS STIVEN ROBLES	Asistio
1115795107	KEVIN SANTIAGO MONSALVE	Asistio