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:	2021-09-14	4. HORA:	Martes,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	0 ,1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la fuerza por medio de trabajos de push ups y caídas libres.

COGNITIVA :
Fortalecer la técnica de saltos gimnasticos.

PSICOSOCIAL :
Reconocer el derecho a tener una familia

LUDICA :
Generar un ajuste rítmico combinando saltos con música.

TEMA :
Gimnasia Aeróbica.

SUBTEMAS :
Aeróbica.

IMPLEMENTACION :
Musica / Medias / Tiza / Aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"1. Bienvenida y llamado de asistencia 2. Juego de Gimnasia Mental de forma descendente. 3. Movilidad articular 4. Elevación de la temperatura corporal por medio de un juego de malabares con medias. 5. Estiramientos Generales."

TIEMPO
20 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. realizar un trabajo de fuerza de tabatas para de puhs upsy caidas libres con dos tabatas 2. Recalcar el trabajo de tecnica de saltos trabajando solamente los miembros superiores. 3. Recalcar el trabajo de tecnica de saltos trabajando solamente los miembros inferiores. 4. Realizar un trabajo de salto especifico combinando lo desarrollado con antelacion. 5. Acoplar los saltos aprendidos de sisone, carpado, ruso y split con musica. 6. Evaluar por grupos de trabajo."

TIEMPO
45 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Hacer trios de trabajo donde los estudiantes expongan sus creaciones creativas de esquemas gimnasticos y determinar quienes lo hacen con la mejor técnica y ajuste ritmico. A la vez que los mismos estudiantes evalúan el trabajo de su compañeros.

TIEMPO
10 MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"1. Lectura sobre el derecho a una familia. 2. Reflexión de la temática psicosocial en relación al vídeo del derecho a la familia. 3. Retroalimentacion del trabajo realizado durante toda la clase, observaciónes, sugerencias de la metodología de la sesión de clase así como de la actuación de los estudiantes. "

TIEMPO
15 MIN

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2021-09-14	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,08:00:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016603080	ANGEL LUCIA ABRIL	Asistio
7141003	JOSE RIVERO	Asistio
1013669663	DANA SOFIA SIERRA	Asistio
1028725080	PAULA MARIANA GORDILLO	Asistio
1146134405	JUAN SEBASTIAN BURGOS	Asistio
1030671551	CARLOS STIVEN ROBLES	Asistio
1115795107	KEVIN SANTIAGO MONSALVE	Asistio
1145732074	JEIMMY OVIEDO	Asistio
1024576786	DANNA ISABELLA VIRACACHA	Asistio
1146133825	MARIA JOSE MONROY	Asistio
1146132419	EMILY SOFIA QUINTERO	Asistio
1030665396	JUANA VALERYA PORTELA	Asistio
1146133542	VALERYN SALINAS	Asistio