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,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	0 ,7

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,15:00:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1071579469	MAY SEBASTIABN BELTRAN	Asistio
N37665081780	JHOANYS ANGELYS PINTO	Asistio
1028681948	LINA XIOMARA RUIZ	Asistio
1018518912	WILDER JAVIER GUZMAN	Asistio