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:	2021-10-06	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	59
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	30
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Empleo la fuerza de las extremidades superiores y core,(no se que es esta palabra) al realizar diferentes ejercicios

COGNITIVA :
Respetaran las normas, expresando y utilizando su cuerpo como un eje de comunicación y enseñanza.

PSICOSOCIAL :
Conozco las normas de la clase y mi compromiso como ciudadano. Coopero y muestro solidaridad con mis compañeros trabajando constructivamente en equipo.

LUDICA :
Juego y experimento con mi propio peso.

TEMA :
Emplea la fuerza y desarrolla los fundamentos lógicos elementales de la gimnasia.

SUBTEMAS :
Identifica los conceptos de formación para la iniciación gimnástica

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, conos, balones o pelotas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal, se realiza calentamiento con juego ahí viene los oso, 50 saltos en x, elefantes (posición de 4 apoyos) con piernas abiertas y cerradas, "simios"(posición de 4 apoyos lateral). Jirafas(posición de 3 apoyos con pierna elevada) con cada pierna.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
FLEXIBILIDAD: Se realizan balisticos de pies y acostados, se trabajara: SPAGAT: Empezando por sapitos he intervalos con spaghat y pateos abriendo y cerrando durante 30 seg por ejercicio. SPLIT: Pasando por posicion una y dos antes de llegar al split durante 30 segundo por posicion 3 veces. Se realiza rotacion de cadera entre posicion de split y spagat 10 veces repeticiones 3 seciones. ARCO: Se realiza posicion de arco 10 veces durante 5 segundos, identificando que felxibilidad se debe trabar mas en cada escolar si de hiombro o de espalda. ROLLO ADELANTE: Se realiza rollo adelante en 5 pasos especificos para evitar que los escolares se lastimen. Se realiza rollo adelnate con spagat y rollo adelante carpado. ROLLO ATRÁS: Se realiza rollo atrás en 5 pasos especificos para evitar que los escolares se lastimen. Se realiza rollo adelnate con spagat y rollo adelante carpado. Mosquito: Se realiza posicion de mosquito poara que los escolares sientan su peso y empiecen a tener control de su core.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Se realizara la posicion de mosquito con un objeto en los pies, puede ser cono o balon.

TIEMPO
20

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferiror hasta el tren superior junto a la sintonia.

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ESTRELLA DEL SUR			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2021-10-06	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 59	9. Nº de Semana: 30	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023402883	DYLAN ANDREY BELTRAN	Asistio
1033787665	YARELY YURENI BOLAÑOS	Asistio
1023401301	DILAN SMITH GALEANO	Asistio
1033779996	SHAIRA SOFIA PATIÑO	Asistio
1028790073	MIGUEL ANGEL QUINTERO	Asistio
37664636973	ELIEZER GABRIEL BAEZA	Asistio
78658885	SEBASTIAN ENRIQUE BRAVO	Asistio
73500721	NEIGER DAVID GONZALES	Asistio
1140927642	ANEL LUCIANA PULIDO	Asistio
123022936	YEIKER JOSE RONDON	No asistio
1029289937	MAILIN DAYANI QUIÑONES	Asistio
1027534681	JHOJAN ANDRES AVENDAÑO	Asistio
1013666906	JUAN JOSE LOPEZ	Asistio
1027534675	MARIA CAMILA CARDENAS	Asistio
1013145263	MIGUEL ANGEL SANCHEZ	Asistio
1021686800	NICOLAS CASTILLO	Asistio
1011107272	HANNER DAVID RODRIGUEZ	Asistio
n37665129263	SIMON IGNACIO OLIVIER	No asistio
1021400597	PAULA VALENTINA VASQUEZ	Asistio
1028789010	KRESLY DAYAN GONZALEZ	Asistio
1029290945	JOSTIN ESTEBAN ALVARADO	No asistio