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:	2021-10-01	4. HORA:	Viernes,00:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	60
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	30
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo habilidades y destrezas básicas con especial incidencia en equilibrio estático y dinámico.

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

PSICOSOCIAL :
Coopero y muestro solidaridad con mis compañeros trabajando constructivamente en equipo. Reconozco la importancia de la familia.

LUDICA :
Juego y experimento con mi propio peso.

TEMA :
Afianza el equilibrio a partir del desarrollo de elementos de gimnasia

SUBTEMAS :
Identifica los conceptos de formación para la iniciación gimnástica

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, pelotas, conos,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal, se realiza calentamiento con saltos en X ; se realiza juego de equilibrio: con un rollo de papel o un cono pequeño 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
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. 7. Realizamos rollito adelante intentando llegar a un pie y luego al otro, se realiza circuito, uniendo los ejercicios plasmados anteriormente. Se realiza rompecabezas con dibujo de la familia.

TIEMPO
50

RETO :
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 variocione como en un solo pie.

TIEMPO
20

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Sev realiza vuelta a la calma con estiramiento y sintonia.

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ESTRELLA DEL SUR			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2021-10-01	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,00:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 60	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	No 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	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	No asistio
1011107272	HANNER DAVID RODRIGUEZ	Asistio
n37665129263	SIMON IGNACIO OLIVIER	No asistio
1029291141	MELANY PALACIOS	No asistio
1021400597	PAULA VALENTINA VASQUEZ	Asistio
1028789010	KRESLY DAYAN GONZALEZ	No asistio
1029290945	JOSTIN ESTEBAN ALVARADO	Asistio