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:	2021-10-05	4. HORA:	Martes,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:	2021-10-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 59	9. Nº de Semana: 30	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029292944	JULIAN CAMILO GARCES	Asistio
1033795454	LUIS ANGEL MARTINEZ	Asistio
1025555443	ANGELA SALOME GALLEGO	No asistio
1024573127	DILAN CAMILO RAYO	No asistio
1029231523	MELANY VANEGAS	Asistio
1011234613	EMMANUEL MENDEZ	Asistio
1029293523	MIGUEL ANGEL VANEGAS	Asistio
1025555525	SEBASTIAN ZARANTE	Asistio
1033774889	ANDRES CAMILO ESPEJO	Asistio
1012433515	AMY GABRIELA QUEVEDO	Asistio
1029152890	ERIKA DAYAN RIAÑO	Asistio
1033788574	ALISON BRIGITH PINEDA	Asistio
1025555689	JHOAN SAMUEL ESPEJO	Asistio
1033792637	JESICA VALENTINA MUÑOZ	Asistio
1034305298	ALISON JASBLEIDY VIASUS	Asistio
1143461061	ARANZA VALENTINA HERNANDEZ	Asistio
1021687640	DAVID SANTIAGO SOSA	Asistio
1033789335	DAMIAN SMITH BRAVO	Asistio
1021688667	HELEN SHARID RAMIREZ	Asistio
1029289615	KAROL DAYANA SIMIJACA	Asistio