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,09:30:00,11:30:00
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 logicos 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,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 59	9. Nº de Semana: 30	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023401296	DANA SOFIA JIMENEZ	Asistio
1027534649	CAROL SOFIA PEREZ	Asistio
1029290661	CAROL ANDREA AGUIRRE	Asistio
1033790282	ARLEY SANTIAGO SOTO	Asistio
1075095228	DUPHIMI CARPIO	Asistio
1023943929	DANNA ISABELLA TORO	Asistio
1023400778	MARIA FERNANDA CUELLAR	Asistio
N37664427557	STEVEEN EDERSON BENAVIDEZ	Asistio
1023402160	SAMUEL ALEJANDRO PINILLA	Asistio
1029288945	HEMELY STEFANIA ROMERO	Asistio
1027534999	KEVIN STIVEN VARGAS	No asistio
1013638503	JENCY MARIANA DUARTE	Asistio
1075096286	NAIRA CASAMA	Asistio
1023401621	ALLISON DANELA BEJARANO	No asistio
1075095069	LUZ AMPARO CIRO	Asistio
1016728952	SARA VALENTINA GONZALEZ	Asistio
1024556235	DAVID RONALDIÑO SILVA	Asistio
1033817894	JESUS MANUEL QUIROZ	Asistio
1013659431	JUAN ESTEBAN CORTES	Asistio
1022998288	PAULA VALENTINA MARENTES	Asistio
1025555959	VALERIA MARIANA GUTIERREZ	Asistio
1029291711	DEIVY FERNEY BUSTOS	Asistio