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

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028406555	ASHLY YULIETH VIQUE	Asistio
1016736276	MATIAS CARRERO	Asistio
1024573531	JULIAN FELIPE NOVOA	Asistio
1021317425	VALERY BRIGITH MENDEZ	Asistio
1033779271	CHAIRA VALENTINA TORRES	Asistio
1033785614	CRISTIAN SMITH CARDOZO	No asistio
1215713469	ASTRID SOFIA PINZON	No asistio
1029293579	DANNA SOFIA RIAÑO	Asistio
1029294055	VELIKA JULIANA RODRIGUEZ	Asistio
1025073371	JOHEL SANTIAGO VARGAS	No asistio
1024579201	DOMINIK STIC CUESTAS	No asistio
1033792627	SHARON ZAMARA GARAVITO	Asistio
1029292403	DILANY MICHEL HERNANDEZ	Asistio
1029292630	EMILYN SARAY RAMIREZ	Asistio
1029293493	DANIELA VALENTINA RUIZ	Asistio
1029292676	BRANDON SMIT SABOGAL	Asistio
1016835915	JAIME MATIAS ACOSTA	Asistio
1148452470	STIWAR CARPIO	Asistio
1012431627	LINSAY MARIANA PALACIOS	Asistio
1023011258	JAHIR ANDREY VELA	Asistio
1033791120	DILAN SAMUEL OLAYA	Asistio