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:	2021-10-20	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	61
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	31
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Utilizo actividades de Juego para realizar giros.

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

PSICOSOCIAL :
Conozco y aplico las normas en clase, trabajando constructivamente en equipo mostrando salidaridad y construyendo un ambiente agrdable.

LUDICA :
Utilizo actividades de Juego para realizar giros.

TEMA :
Demuestra dominio de capacidades coordinativas en elementos gimnásticos

SUBTEMAS :
Emplea las habilidades coordinativas básicas de la gimnasia.

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, pelotas, conos,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal, se realiza calentamiento con saltos en X o jumpig jacks (50 saltos 2 veces), en el suelo ponemos un palo, cuerda, cordón, cualquier elemento que podamos utilizar, empezamos a hacer saltos laterales a un lado y el otro del elemento, adelante y atrás, con pie derecho, con pie izquierdo, intercambiando de pie (20 saltos por cada ejercicio), salto extensión y salto rodillas al pecho (10 saltos por cada uno)

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
EJERCICIOS DE SALTO: 1. En algun liugar alto que encontremos colgamos dos valletillas se realizaran parejas las cuales a la voz del formador correran y saltaran a tocarlo, quien lo logre gana un punto. 2. Con dos palos de escoba los ubicamos en forma paralela y empezamos saltando con piernas al centro, piernas afuera avanzando hacia al frente -Dos piernas junas de forma lateral y al frente de los palos, salto con dos piernas primer palo segundo palo y me devuelvo haca atrás, así hasta llegar al final del palo (Hacerlo 3 veces por cada ejercicio o hasta conseguirlo). 3 En parejas y un palo de escoba, un estara senatado levando el palo d eun lado al otro y el otro estra de pies saltando esquivando el palo, la idea es ir subiendo la altura y aumentar la dificultad (Lo hacemos 10 veces por altura o hasta que lo consigamos). 4. En parejas uno de los escolares se sienta, y el otro estara de ìes luego abrira y cerrara las piernas mientras el que esta de pie salta inversamente abriendo y cerrando las piernas en medio de la persona que está sentada, también se pueden hacer variaciones a un pie (Lo hacemos 10 veces o hasta conseguirlo). 5 Con conos o pelotas, los lo llevamos en la mano y marcamos un punto fijo, desde ese punto saltamos con piernas cerradas lo que más que podamos, en ese punto dejamos el objeto y volvemos a saltar lo que más podamos, la idea es lograr que el salto sea un poco más largo cada vez, dejamos un objeto por cada punto y luego volvemos al punto inicial y lo hacemos con pierna izquierda y luego derecha (Lo hacemos tres veces por cada ejercicio buscando mejorar la distancia). 6. Salto alto, en el piso ponemos colchonetas, la idea es saltar de una silla u obstaculo que encontremos en el parque al piso y del piso a la silla, primero con pie derecho, izquierdo y por último los dos.(Lo hacemos 15 veces por cada ejercicio o hasta conseguirlo). 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
EL QUE SALTE MÁS ALTO: Con ayuda de un palo o lazo, empezamos desde el suelo y los escolares van saltando, luego se va subiendo el nivel, cuando todos logren pasar el nivel mas alto se vuele a empezar pero se agrega con rollo adelante primero salto y depues rollo y en el siguiente nivel de dificultad se hace salto con rollo como un "pescado" teniendo en cuenta que deben pasar por encima del palo o lazo.

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:	2021-10-20	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 61	9. Nº de Semana: 31	
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	No asistio
1011107272	HANNER DAVID RODRIGUEZ	Asistio
1021400597	PAULA VALENTINA VASQUEZ	Asistio
1028789010	KRESLY DAYAN GONZALEZ	Asistio
1029290945	JOSTIN ESTEBAN ALVARADO	Asistio
1215713128	BRAYAN SNEIDER RODRIGUEZ	Asistio