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:	2021-10-21	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	62
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:	2021-10-21	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 62	9. Nº de Semana: 31	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029292944	JULIAN CAMILO GARCES	Asistio
1033795454	LUIS ANGEL MARTINEZ	Asistio
1024573127	DILAN CAMILO RAYO	Asistio
1029231523	MELANY VANEGAS	Asistio
1011234613	EMMANUEL MENDEZ	Asistio
1029293523	MIGUEL ANGEL VANEGAS	Asistio
1025555525	SEBASTIAN ZARANTE	No 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
1029292697	CAROL NICOL CASTAÑEDA	Asistio