**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,09:30:00,11:30:00 |
| 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,09:30:00,11:30:00 | 6. Nº de Sesion: 62 | 9. Nº de Semana: 31 | |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1028406555** | ASHLY YULIETH VIQUE | Asistio |
| **1016736276** | MATIAS CARRERO | Asistio |
| **1024573531** | JULIAN FELIPE NOVOA | Asistio |
| **1033779271** | CHAIRA VALENTINA TORRES | Asistio |
| **1029293579** | DANNA SOFIA RIAÑO | Asistio |
| **1029294055** | VELIKA JULIANA RODRIGUEZ | No asistio |
| **1033792627** | SHARON ZAMARA GARAVITO | No 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 |
| **1033773325** | HOLMAN SANTIAGO SAAVEDRA | Asistio |
| **1215713559** | CRISTOPHER DAVID CARPIO | Asistio |