PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2021-11-09	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	49
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	5	9. CICLO:	0 ,1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Combina movimientos con uso de elementos propios de la gimnasia rítmica

COGNITIVA :
Analiza los ejercicios y a traves de esto crea la mejor estrategia para poder realizar cada uno de ellos.

PSICOSOCIAL :
Comprende la importancia del derecho a la identidad a traves de la nacionalidad.

LUDICA :
Comprende las características de las actividades y las pone en práctica para su realización.

TEMA :
Coordinación, Ritmo, Agilidad (Rítmica)

SUBTEMAS :
Dominio corporal a partir de la coordinación, ritmo, agilidad velocidad y en el Salto, lanzamiento, recepción y manipulación del aro

IMPLEMENTACION :
Aro

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"1. Bienvenida y tiempo de espera de conexión. 2. Actividad de derechos: identidad (Mi país) juego de adivinar distintas nacionalidades y resaltar la importancia de ser colombiano. 3. Explicación del objetivo de la clase. 4. Movilidad articular: se realiza 10 movimientos con cada una de las articulaciones del cuerpo. 5. Activación: zumba 6. Estiramiento: se realiza estiramiento específico de tren superior e inferior."

TIEMPO
30 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Manejo de aro: Movimientos básicos (10 veces cada ejercicio): -subir y bajar el aro a la altura de los hombros. -cambiar el aro de mano derecha a izquierda manteniendo la postura de T con los brazos. -en la postura de T girar el aro antes de cambiar a la mano contraria (1/2 giro y luego completo). -movimiento de muñeca conservando la posición de T. -realizar circulos cambiando el aro de mano por encima de la cabeza (hacia la derecha y luego hacia la izquierda). -girar el aro en la mano derecha y luego en la izquierda. -girar el aro con las manos juntas por encima de la cabeza - luego ir sacando una mano a la vez sin parar el aro. -girar el aro en el brazo doblado sobre el codo y extender (con ambos brazos). -girar el aro en el cuello y atraparlo con la mano hasta llegar a la extensión del brazo. -hacer circulos con el aro alrededor del cuerpo (luego intentar girando el aro). -girar el aro con el pie y lanzarlo a que siga girando en la mano. -girar el aro con los codos y cambiarlo de brazo. -Realizar una rutina o secuencia utilizando los elementos trabajados en clase. "

TIEMPO
60 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Dominio del aro girando en la cintura, si ya lo hace debe durar la mayor cantidad de tiempo sin que se le caiga.

TIEMPO
15 MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"1. Vuelta a la calma: Se realiza estiramiento general de tren superior e inferior. 2. Se realiza retroalimentación de la clase: ¿Qué fue lo que más me gusto? ¿Qué fue lo más dificil? ¿Cómo solucione las dificultades que se presentaron? 3. Despedida e indicaciones para la siguiente clase."

TIEMPO
15 MIN

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2021-11-09	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 49	9. Nº de Semana: 25	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016603080	ANGEL LUCIA ABRIL	Asistio
1146130356	DIEGO ALEJANDRO CORDOBA	No asistio
1011235380	SAMARA GISELLE GOMEZ	No asistio
1028725080	PAULA MARIANA GORDILLO	No asistio
1146133825	MARIA JOSE MONROY	No asistio
1012436628	LIZETH MARIANA PARRA	No asistio
1146132419	EMILY SOFIA QUINTERO	No asistio
1146133542	VALERYN SALINAS	Asistio
1024576786	DANNA ISABELLA VIRACACHA	No asistio
1012439700	LAURA DANIELA BAQUERO	Asistio
1115795107	KEVIN SANTIAGO MONSALVE	No asistio
1013669663	DANA SOFIA SIERRA	Asistio
N37664556592	FABIAN LIONEL RODRIGUEZ	No asistio
1030671551	CARLOS STIVEN ROBLES	Asistio
1146134405	JUAN SEBASTIAN BURGOS	Asistio
1030673502	DANA SOFIA MONROY	No asistio
7141003	JOSE RIVERO	Asistio
1145732074	JEIMMY OVIEDO	No asistio
1222209052	JUAN DAVID VIDAL	No asistio
1146134228	VALERY NICOL BRICEÑO	No asistio
1141347189	KEVIN NICOLAS CONTRERAS	No asistio
1023404796	MICHAEL EDRIG ALVARADO	No asistio
1021317498	MILER ADRIAN TEQUIA	No asistio