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:	2021-11-10	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	49
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	5	9. CICLO:	0 ,7

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:	2021-11-10	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 49	9. Nº de Semana: 25	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1071579469	MAY SEBASTIABN BELTRAN	Asistio
1107069898	YORVI DANIEL GRANJA	No asistio
1018518912	WILDER JAVIER GUZMAN	No asistio
101605446	MANUEL CAMACHO	Asistio
3895328	MILAGRO VIDES	No asistio
3875738	DALIANYS DIAZ	Asistio
1021399693	ANDRES FELIPE HURTADO	No asistio
1028820953	YOJHAN DANIEL CARDENAS	Asistio
1029287180	ERICK SANTIAGO MURCIA	Asistio
N37665081780	JHOANYS ANGELYS PINTO	No asistio
1016052446	KAREN YULIETH LEON	No asistio
1028948762	ANA SOFIA VERGARA	Asistio
1123406813	DANIER HARLEY VALENCIA	Asistio
1028681948	LINA XIOMARA RUIZ	Asistio
1147488459	BELLA ANTONELA GOMEZ	Asistio
04717274	MAIRELIS SOFIA BUSTOS	Asistio
1147488460	GERALDIN SOFIA GOMEZ	Asistio
1054399927	JHON FABER TAMAYO	No asistio
1061211671	JUAN SEBASTIAN MONTAÑO	No asistio