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:	2023-03-08	4. HORA:	Miercoles,07:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ejecuta carreras largas, manteniendo una postura corporal adecuada.

COGNITIVA :
Recorre espacios establecidos con una velocidad media superando obstáculos altos, medios y bajos.

PSICOSOCIAL :
Reconozco el derecho a ser reconocido.

LUDICA :
Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.

TEMA :
Actividades atleticas.

SUBTEMAS :
Carreras, relevos con desplazamientos.

IMPLEMENTACION :
Aros, conos, botellas plasticas, lazo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Acogida y bienvenida a la sesion de clase , Saludo , respectivo llamado a lista , y compartir el estado animico para saber en que actitud vienen los niños . Explicacion de las actividades, acuerdos , reglas para el desarrollo de la clase . Recordar las tematicas anteriores para reforzar lo visto . Trote en un lugar determinado,se colocan en círculo y se realizan diferentes ejercicios, separación de piernas bajamos el tronco hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo, en cuclillas subimos y bajamos Intervienen todos los segmentos corporales ejercicios de brazos caminar con los brazos elevados hacia arriba y hacia abajo, trote suave por un espacio determinado. Relevos con aros dos equipos A cierta distancia se dejan el suelo unos aros para que pase por ellos una estudiante a una señal dada sale uno de cada equipo llega a los aros y pasa todo el cuerpo a través de el lo deja en el mismo sitio y se dirige al punto de salida, en donde toca al siguiente participante de su equipo, que se dispondrá a hacer lo mismo y así hasta que lo hagan todos. "

TIEMPO
60 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Caminar, trotar, correr adelante, atrás, a los lados, con cambio de velocidad permanente, este ejercicio se puede realiza en espacio cerrado o abierto realizando variantes de acuerdo a los espacios. Carreras saltos consecutivos e intercalados, sobre distancias cortas, medianas y largas Carrera elevando muslos y continuar corriendo. Por parejas, tríos, o grupos pequeños, correr a una misma velocidad tomados de las manos, hombro con hombro, en hilera, tomados por la cintura (el trencito) Por parejas un niño se ubica en cuclillas con los brazos a los lados. Su compañero salta por un lado y otro brazo, tomando carrera de impulso sin detenerse en el momento del salto. Actividad de desplazamiento Busca un aro Repartimos una serie de aros por el espacio de manera que el numero de alumnos sea mayor al numero de los aros, los alumnos se desplazan por el espacio y a la voz de ya del formador deberá buscar un aro rápidamente y meterse a dentro, de forma que alguno de los alumnos se quede sin aro y así sucesivamente se van reduciendo el numero de aros para mayor complejidad "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
"Juego Bolos Objetivo: Derribar los bolos. Material: Conos o botellas, a y una pelota. Fabricación: Introducir un poco de arena dentro de las botellas y pintar. Desarrollo: En este juego realizado con material reciclado los niños tienen que intentar tirar las botellas mediante el lanzamiento de una pelota a ras de suelo. Variantes: Colocar las botellas en fila a una distancia determinada cada una y saltar a pies juntos realizarlo muchas veces. "

TIEMPO
30 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Vuelta a la calma Realizamos ejercicios de estiramiento, respiración y relajación Nos pasamos la pelota Organización: en círculo, sentados. Objetivo: pasar la pelota al compañero con los pies. Desarrollo: todos los niños se encuentran sentados en colchonetas. El que tiene la pelota rodará hacia atrás y le pasará la pelota al compañero de su derecha sin usar las manos. Después se tumbará boca arriba. El siguiente se la pasará al que tenga a su lado, y así sucesivamente hasta que llegue al último. Una vez que hayan terminado, se puede volver a repetir. "

TIEMPO

30 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2023-03-08	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,07:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1034789772	MARIA FERNANDA FORERO	No asistio
1105061860	LUCIANA GUZMAN	No asistio
1106636696	JUSTIN MARTINEZ	No asistio
1029153213	JEFFERSON MEJIA	No asistio
1146136449	SAIRA NICOLE RIVERA	Asistio
1011244810	DANNA SOFIA RUIZ	Asistio
1025077139	SARA VALERIA SALCEDO	Asistio
1027537445	IHAN DAVID SANGUINO	No asistio
1146136282	DILAN SANTIAGO ROJAS	No asistio
1143161227	ZAIRA SOFIA VILORIA	No asistio
1028036816	YERSON FERNANDEZ	No asistio
1028791920	JUAN MANUEL GUITIERREZ	Asistio
1010237789	NICOL JIMENEZ	Asistio
1220219258	JAZMIN EILY LINARES	Asistio
1030690357	HEYLLEN ZARAY MATIZ	Asistio
1233501039	SARA VALENTINA MELCHOR	Asistio
1146138911	VAIOLETH MARIANA MORENO	Asistio
1233901506	GABRIEL MOSQUERA	No asistio
1124832103	BRITHANY YAHAIRA OJEDA	Asistio
1233504011	CARLOS DAMIAN PEREZ	Asistio
1146138747	RONALD ANDRES RENGIFO	Asistio
1013151573	LINDA VALERYA ROMERO	Asistio
1233504777	JASBLEIDY JULIETH SANCHEZ	Asistio
1043696012	GERARD ANDRES YAÑES	Asistio