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:	2023-08-01	4. HORA:	Martes,08:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ejecuta ejercicios de fuerza tanto del tren superior como inferior, a través de su peso corporal.

COGNITIVA :
Reconoce las capacidades físicas como la fuerza para el desarrollo de sus habilidades en los diferentes ejercicios gimnásticos.

PSICOSOCIAL :
Reconoce la importancia de la actividad física y se propone la práctica permanente de ésta para el mejoramiento de la salud y la calidad de vida.

LUDICA :
Participa en la ejecución y organización de juegos recreativos a través del movimiento desarrollando la fuerza.

TEMA :
Fuerza.

SUBTEMAS :
Posturas basicas, mosquito, agrupado, carpado.

IMPLEMENTACION :
Colchoneta.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, llamado a lista, explicación del objetivo de la clase, movimiento articular, calentamiento: juego lúdico lucha de zumos, para esta actividad debe invitar a un familiar, se ubica uno al lado opuesto del otro y una distancia determinada, se ubican de pie con las piernas separadas en línea recta, extienden sus brazo derecho y se cogen de las manos, el objetivo del juego es ejercer fuerza con el brazo y hacer que su compañero de un pasa hacia adelante o hacia atrás

TIEMPO
60 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. El estudiante se ubica de frente a una pared en posición de cuclillas, colocara su cabeza cerca a la pared, flexionara sus brazos a un ángulo de 90° y los colocara hacia adelante dela cabeza y a la anchura de los hombros, formando un triángulo entre la cabeza y las manos, colocara la rodilla del pie derecho en el codo derecho y la rodilla del pie izquierdo en el codo izquierdo levantando sus pies. esta posición la mantendremos por 20 segundos y lo repetimos veces 3 veces. 2. El mismo ejercicio anterior, pero lo realizaremos sin ayuda de la pared, esta posición la mantendremos por 20 segundos y lo repetimos veces 3 veces. 3. Nos acostamos boca arriba sobre la colchoneta, cuerpo totalmente extendido, llevamos los brazos extendidos hacia atrás de la cabeza, levantamos las piernas sin flexionarlas, inclinamos el tronco hacia adelante y trataremos de tocar con las manos los pies. Repetimos 4 veces el ejercicio descansamos, volvemos a repetirlo, descansamos y toman agua y repetimos el ejercicio. 4. Acostados boca arriba, cuerpo totalmente extendido brazos a los lados, levantamos los pies sin flexionarlos a la altura de la cadera. Repetimos 3 veces el ejercicio descansamos, volvemos a repetirlo, descansamos y toman agua y repetimos el ejercicio. 5. Nos ubicamos de pie, unimos compás de las piernas, luego realizamos un salto tratando de llevar las piernas al frente sin flexionarlas. Repetimos 3 veces el ejercicio descansamos, volvemos a repetirlo, descansamos y toman agua y repetimos el ejercicio. 6. El mismo ejercicio anterior, pero vamos a tratar de tocar la punta de los pies con las manos. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
Para este juego vamos a invitar a un compañero, nos acostamos boca arriba y uno al frente del otro a una distancia determinada y al frente de los pies colocamos varias pelotas de papel o balones y atrás de las cabezas colocamos una caja, el juego consiste en coger las pelotas con los pies y llevarlas hacia la caja sin flexionar las piernas, gana la persona que lleve más pelotas a la caja.

TIEMPO
30 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento del tren superior e inferior y retroalimentación de la clase. Estiramiento del tren superior e inferior y retroalimentación de la clase- Para la retroalimentacion se escuchara a los niños mencionar los aspectos a mejorar , lo que se rescata de la clase, y lo que les gustaria seguir implementando y aprendiendo . Importante realizar la evaluacion de las personas presentes en la clase .

TIEMPO

30 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2023-08-01	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,08:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141354408	LAURA SOFIA BENAVIDES	Asistio
1087209684	SARY VALENTINA CELORIO	Asistio
1141349350	NICOLAS STEVEN CORTES	No asistio
1233503991	SAMUEL STIVEN GALLEGO	No asistio
1146138613	DOMINIC YOVANNY GARCIA	No asistio
1141354866	DANTE SANTIAGO GOMEZ	Asistio
N37664728507	ANGELA VICTORIA GONZALEZ	No asistio
1146136057	DILAN ESTEBAN GONZALEZ	Asistio
1011247187	EILEEN SAMANTHA GONZALEZ	No asistio
1026591603	MILLER SAMUEL LUCAS	No asistio
1105689944	JUAN DIEGO NARVAEZ	No asistio
1030687502	CHELSHEA NAHYHARA PALOMINO	No asistio
1141353316	EMILY ARIANA PEREZ	No asistio
1146139683	JOHAN ADRIAN PIZA	No asistio
1023021527	YESI YORLAY RAMOS	No asistio
1057074401	ANDRES SANTIAGO RIVERA	No asistio
1146133242	ALISON DAYANA RODRIGUEZ	Asistio
1220221154	GELEN CAMILA RODRIGUEZ	No asistio
1030685885	NICOLAS ROJAS	No asistio
1146139375	KEVIN ANDRES RONCANCIO	Asistio
1011241782	MIGUEL ANGEL RUBIANO	Asistio
1108454371	MIGUEL ANGEL SANTAOFIMIO	No asistio
1146136601	LUISA FERNADA SIERRA	Asistio
1233500324	SHAIRA NICOLLE ASPRILLA	Asistio
1141356526	NICOLAS BARRIOS	Asistio
1012451444	KAROL JULIETH CASTRO	No asistio
1028954900	JUAN ESTEVAN CHAPARRO	Asistio
1014303967	JERONIMO DIAZ	Asistio
1022436470	LUCIANA FLOREZ	Asistio
1065916023	VALERY NIKOLL GALVAN	Asistio
1146139701	daniel alejandro huertas	Asistio
1106364996	ALAN DAVID HUERTAS	Asistio
1146137827	BRAYAN ALEJANDRO MOLINA	Asistio
1233503150	BRITTANY SARAY SANCHEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria