**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: | 2023-08-02 | 4. HORA: | Miercoles,14:00:00,17:00:00 |
| 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: | 2023-08-02 | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Miercoles,14:00:00,17:00:00 | 6. Nº de Sesion: 2 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1220223803** | THIAGO ZAMBRANO | Asistio |
| **1029296207** | KENNAN ALEXIS URREA | Asistio |
| **1012457921** | DYLAN ALEJANDRO TORRES | No asistio |
| **1028878178** | JUAN DIEGO TOLEDO | Asistio |
| **1010846543** | HEYLEN SAMANTHA SUAREZ | No asistio |
| **1146138535** | SARA GABRIELA SANCHEZ | Asistio |
| **1028844267** | VALERIA SALAZAR | Asistio |
| **1023026377** | GERONIMO SABOGAL | Asistio |
| **1016606229** | SARA JULIANA RODRIGUEZ | Asistio |
| **1146139657** | DYLAN MATIAS POVEDA | No asistio |
| **1012453115** | JAVIER ALEXIS POLANIA | Asistio |
| **1141358394** | ANGEL FELIPE PELAEZ | Asistio |
| **1146138146** | SAMUEL ANDRES PAMPLONA | Asistio |