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:	2023-08-04	4. HORA:	Viernes,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:	2023-08-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1075877746	VALERIA BARRERA	Asistio
80060802009201	AARON SEBASTIAN BERROTERAN	Asistio
1233497775	YIRETH VALERIA BUENO	Asistio
1030691026	SALOME GUZMAN	Asistio
1012454290	SAID FERNEY JIMENEZ	No asistio
1012454995	LIAM MATEO LOPEZ	No asistio
1012456179	LUCIANA VALENTINA MARTINEZ	Asistio
1030692916	IAN ALEJANDRO MARTINEZ	Asistio
1011245624	VALERY SOFIA MARTINEZ	Asistio
1146139728	AARON TOMAS MAYORGA	No asistio
1010846295	ADRIAN JERONIMO MELO	Asistio
1222213555	CATALINNA MESA	Asistio
1013683658	MARTIN ESTIVEN BRIÑEZ	Asistio
1028792713	EVELYN LUCIANA CAMPOS	Asistio
1105062146	MELANY SOFIA CUPITRA	Asistio
1146139252	JOSHUA GOMEZ	No asistio
1220223806	THOMAS SANTIAGO GONZALEZ	Asistio
1233495492	SALOME GUERRERO	Asistio
1146140106	ALAN JOSE GUTIERREZ	Asistio