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:	2023-09-01	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Domina formas basicas de movimiento como rollo a tras, y las diferentes combiaciones rollo a tras-spagat.

COGNITIVA :
Domina los pocesos de interaccion con los que los rodea comprendiendo la percepcion de los juegos y actividades realizadas.

PSICOSOCIAL :
Domina los derechos creando escenarios donde se evidencie el derecho a la no discriminacion.

LUDICA :
Participa en los juegos que se le prsenta sobre enlaces y combinaciones rollo a tras y espagat.

TEMA :
Fundamentos de suelo - enlaces : rollo a tras, espagat o abertura de piernas.

SUBTEMAS :
Capacidades coordinativas: rodamientos.

IMPLEMENTACION :
Colchonetas o cobijas.

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 . Movimiento articular de todas las partes del cuerpo, muñecas, brazos, hombros, cabeza, tronco, cintura, piernas , y pies, movimintos de extension, flexion, circunduccion, adubcion , aduccion locomocion: caminar, trotar, correr, saltar, correr de frente, de espalda, de lado, diagonal, van realizando las acciones a la voz del profesor. "

TIEMPO
60 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"La habilidad gimnastica de suelo rollo a tras se realiza primero con una explicacion y demostracion del ejercicio donde se evidencie las fases del ejercicio . se comienza con tres ejercicios educativos : balanceos o mesedora abrazando las rodillas, el segundo ya no abraza las rodillas con las manos sino que las manos van al lado de las orejas y se hace el balanceo rodando la espalda por el piso, y el tercer educativo ya va con el balanceo desde posicion de cuclilla con rodillas pegadas al pecho y casi dando ya el rollo a tras. 1. posicion inicial, se inicia en posicion de pie, 2. desequilicrio, sentado en posicion de cuclillas con las manos a las altura de las orejas. 3. impuso, separacion de los pies del suelo, movimiento rapido de envolvimiento. 4. rodamiento. la espalda toma contacto sucesivamente hasta la zona cervical y manos apoyadas por detras de los hombros 5. recuperacion, los pies buscan el suelo (Trabajo de refuerzo , Enfasis rollo hacia atras) Ejercicios de felxibilidad. Realizar trabajos repetitivos y educativos con elementos tales como : 1. las manos en el piso 2. Espagat lanzando el globo hacia arriba 10 repeticiones"

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
El reto consiste en realizar dos rollos a tras , y seguido un espagat o abertura de piernas durante 20 segundos

TIEMPO
30 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento de todas las partes del cuerpo, tren superior y tren inferior cabeza, hombros, espalda, cintura, piernas y pies, todos los estiramiento se realizan por un tiempo de 8 segundos . retroaalimnetacion: donde se les pregunta a los estudiantes lo que mas le gusto de la clase, si realizaron bien el ejercicio que era objetivo de la clase

TIEMPO
30 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:	2023-09-01	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

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