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:	2023-11-07	4. HORA:	Martes,08:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora el movimiento de acuerdo a la condición individual (con relación a sus propias posibilidades de movimiento) en el desarrollo de la flexibilidad, fuerza y equilibrio, afianciamiento tecnico y fisico, con ejercicios de enlace arco e invertida en dos apoyos, "Arco a pasar".

COGNITIVA :
Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza.

PSICOSOCIAL :
Estímula el desarrollo afectivo, físico, intelectual y social de los (as) estudiantes a partir del derecho a la vida y a la salud.

LUDICA :
Reconoce y expresa sus fortalezas y aspectos a mejorar por medio de los diversos juegos y actividades respetando las normas desde el desarrollo de las temáticas con ejercicios adaptados a la gimnasia.

TEMA :
Capacidades coordinativas, flexibilidad, Fortalecimiento muscular, enlaces: invertida 2A - Arco.

SUBTEMAS :
Flexibilidad activa estática: hombro, espalda y tren inferior.

IMPLEMENTACION :
Colchoneta, aros, platos, soga, banda elastica.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Bienvenida a los (as) estudiantes inscritos (as) en el centro de interés. Actividad No 2. Tomar la asistencia de los (as) estudiantes. Actividad No 3. Exposición de los objetivos, competencias, normas y temas a desarrollar en la presente sesión virtual. Actividad No 4. realización del calentamiento. Movimiento articular realizado de forma ascendente. 4.1. Calentamiento General: se realizan desplazamientos cortos: “2 - 3 metros”: trote frontal, posterior, lateral, con elevación de rodillas, de talón, caballito. 4.2. Realización de estiramientos estáticos durante 15 segundos cada uno con la orientación del formador."

TIEMPO
60 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Capacidades coordinativas: Coordinación básica: correr, saltar. Coordinación general: equilibrio, Esquema corporal: equilibrio postural dinámico. Iniciaremos: caminando por el espacio dispuesto, en “gigantes y enanos”, trote continuo, correr. Juego: El semáforo, mediante el estímulo visual (hojas de color) Coordinación general, sobre soga; desplazamientos sobre soga- variantes. Actividad No 2. Flexibilidad: pasiva: sobre la colchoneta practicaremos ejercicios que involucren el tren inferior, superior, abdomen y espalda. Actividad No 3. Realizacion de ejercicios educativos para el trabajo del arco o puente. Actividad No 4. Enseñanza y ejecucion del fundamento: arco a pasar con ayuda de pared o banco de apoyo desde arriba , enfasis movimiento de brazos y piernas. variante de un punto A a un punto B, enfatizar en angulos de flexibilidad (mano, hombro. espalda) y ajuste corporal. Actividad No 5. Capacidades condicionales: Fuerza: Adaptación anatómica, Auto carga. Planchas, adaptación a la fuerza del tren superior, tren inferior: sentadillas, tijeras. Ejercicios en posición cubito dorsal y cubito abdominal. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. Los (as) estudiantes, con ayuda de la pared, sofa o taurete, realizaran el arco desde posicion de pie; apoyandose hasta llegar a donce su flexibilidad de hombros y espalda se lo permita, pueden ser apoyados por un compañero o familiar. Intentarlo 5 veces observando la ejecucion técnica y su flexibilidad corporal.

TIEMPO
30 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
" Actividad No 1. Vuelta a la calma: trote continúo, caminata (2 minutos). Actividad No 2. realización de estiramientos estáticos sugeridos por el formador. Actividad No 3. Ejercicios de respiración, “saludo al sol”. Actividad No 4. Retroalimentación de las competencias trabajadas en la sesión, felicitaciones y propuestas de mejoramiento, intervención y evaluación realizada por parte de los estudiantes. "

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:	2023-11-07	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,08:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141354408	LAURA SOFIA BENAVIDES	No asistio
1087209684	SARY VALENTINA CELORIO	Asistio
1141349350	NICOLAS STEVEN CORTES	No asistio
1146138613	DOMINIC YOVANNY GARCIA	Asistio
1141354866	DANTE SANTIAGO GOMEZ	Asistio
N37664728507	ANGELA VICTORIA GONZALEZ	No asistio
1146136057	DILAN ESTEBAN GONZALEZ	Asistio
1026591603	MILLER SAMUEL LUCAS	Asistio
1105689944	JUAN DIEGO NARVAEZ	No asistio
1141353316	EMILY ARIANA PEREZ	Asistio
1146139683	JOHAN ADRIAN PIZA	No asistio
1146133242	ALISON DAYANA RODRIGUEZ	No asistio
1220221154	GELEN CAMILA RODRIGUEZ	Asistio
1030685885	NICOLAS ROJAS	Asistio
1146139375	KEVIN ANDRES RONCANCIO	No asistio
1011241782	MIGUEL ANGEL RUBIANO	Asistio
1108454371	MIGUEL ANGEL SANTAOFIMIO	No asistio
1146136601	LUISA FERNADA SIERRA	No asistio
1233500324	SHAIRA NICOLLE ASPRILLA	No asistio
1141356526	NICOLAS BARRIOS	No asistio
1028954900	JUAN ESTEVAN CHAPARRO	Asistio
1014303967	JERONIMO DIAZ	Asistio
1065916023	VALERY NIKOLL GALVAN	No asistio
1146139701	daniel alejandro huertas	No asistio
1106364996	ALAN DAVID HUERTAS	Asistio
1146137827	BRAYAN ALEJANDRO MOLINA	No asistio
1233503150	BRITTANY SARAY SANCHEZ	Asistio
1141351364	ANGIE PALOMA BUSTOS	No asistio
N37666499099	ALAIA CAMILA CARREÑO	No asistio
1024584899	ERIK ANDREY CRUZ	Asistio
3208631	ELEANNYS LOMBANO	Asistio
1054780594	SALOME LOPEZ	No asistio
1030681969	ESTEBAN ALEJANDRO LOZANO	No asistio
5987691	JULLIETH VALENTINA MARTINEZ	Asistio
N37665250851	RICHARD JOSUE MEDINA	Asistio

1010239583	MILAN STIVEN ROJAS	Asistio
1146136282	DILAN SANTIAGO ROJAS	Asistio
1024591361	ALAN SMITH VARGAS	No asistio
1146138206	ENNY AYLIN NARVAEZ	Asistio
1028671704	NAFER ADONY BARRERA	Asistio
1025153842	PAULA MARIANA ORTIZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria