**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: | 2023-11-14 | 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 :**
Controla el movimiento en diversos espacios, al desplazarse y manipular objetos.

**COGNITIVA :**
Interpreta el ajuste postural frente a ejercicios que los requieran y denominaciones de posturas.

**PSICOSOCIAL :**
Genera calidad de vida, mejorando su salud física y mental al realizar actividad física regularmente.

**LUDICA :**
Mejora sus capacidades fisicas y tecnicas, mediante la practica de los elementos gimnasticos.

**TEMA :**
Capacidades coordinativas, flexibilidad, Fortalecimiento muscular

**SUBTEMAS :**
Posturas de fuerza relativa, invertida - arco

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

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
"1. Bienvenida a los (as) estudiantes inscritos (as) en el centro de interés. 2. Recomendaciones generales de salud: Quedatec en casa. 3. Tomar la asistencia de los (as) estudiantes presentes virtualmente. 4. Exposición de los objetivos, competencias, normas y temas a desarrollar en la presente sesión virtual 5. 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
60min

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
"1. Los estudiantes identificaran mediante el ritmo la posibilidad de desplazarse, mediante trote, carrera, saltos, ejercicios variados, etc., los tonos e intensidades “ rápidos, lentos” 2. Memoria corporal; los estudiantes realizaran la secuencia de ejercicios variando su ejecución, teniendo en cuenta la variación de ritmos propuestos. 3. Técnicas del cuerpo: vertical en dos apoyos; arco” Educativos pedagogicos. 4. Juegos de coordinación dinámica general: memoria corporal 5. Hidratación. "

TIEMPO
60 min

**RETO :**
ACTIVIDADES
"Los (as) estudiantes realizaran 5 ejercicios de de fuerza isometrica (autocarga) durante 30 segundos cada uno: 1. plancha lateral. Plancha. 2. sentadilla 3. triceps 4. abdominal 5. dorsales - lumbares. "

TIEMPO
30 min

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
"1. Vuelta a la calma: trote continúo. 2 minutos 2. realización de estiramientos estáticos sugeridos por el formador. 3. Ejercicios de respiración; “saludo al sol”. 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: | 2023-11-14 | 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 | No asistio |
| **N37664728507** | ANGELA VICTORIA GONZALEZ | No asistio |
| **1146136057** | DILAN ESTEBAN GONZALEZ | No asistio |
| **1026591603** | MILLER SAMUEL LUCAS | No 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 | No asistio |
| **1030685885** | NICOLAS ROJAS | No asistio |
| **1146139375** | KEVIN ANDRES RONCANCIO | No asistio |
| **1011241782** | MIGUEL ANGEL RUBIANO | No 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 | No asistio |
| **1065916023** | VALERY NIKOLL GALVAN | Asistio |
| **1146139701** | daniel alejandro huertas | 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 | Asistio |
| **1024584899** | ERIK ANDREY CRUZ | No 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 | No 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**