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:	2023-11-08	4. HORA:	Miercoles,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:	2023-11-08	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028791920	JUAN MANUEL GUITIERREZ	No asistio
1126910260	LUIS DAVID LEMES	No asistio
1220219258	JAZMIN EILY LINARES	No asistio
1030690357	HEYLLEN ZARAY MATIZ	No asistio
1029153213	JEFFERSON MEJIA	No asistio
1233501039	SARA VALENTINA MELCHOR	No asistio
1146138911	VAIOLETH MARIANA MORENO	No asistio
1124832103	BRITHANY YAHAIRA OJEDA	No asistio
1233504011	CARLOS DAMIAN PEREZ	No asistio
1065912566	VALERY SOFIA PINEDA	No asistio
1146138747	RONALD ANDRES RENGIFO	No asistio
1146136449	SAIRA NICOLE RIVERA	No asistio
1025077139	SARA VALERIA SALCEDO	No asistio
1233504777	JASBLEIDY JULIETH SANCHEZ	No asistio
1013151573	LINDA VALERYA ROMERO	No asistio
1027537445	IHAN DAVID SANGUINO	No asistio
1195466621	LIAM TEJADA	No asistio
1143161227	ZAIRA SOFIA VILORIA	No asistio
1146138544	ERICK SAMUEL PIEDRAHITA	No asistio
1146138624	ALISON GABRIELA SILVA	No asistio
5435087	JESUS JHOSNEIBER PEÑA	No asistio