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:	2023-11-15	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	21
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
60 min

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:	2023-11-15	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 21	
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	Asistio
1030690357	HEYLLEN ZARAY MATIZ	Asistio
1029153213	JEFFERSON MEJIA	Asistio
1233501039	SARA VALENTINA MELCHOR	Asistio
1146138911	VAIOLETH MARIANA MORENO	Asistio
1124832103	BRITHANY YAHAIRA OJEDA	No asistio
1233504011	CARLOS DAMIAN PEREZ	Asistio
1065912566	VALERY SOFIA PINEDA	Asistio
1146138747	RONALD ANDRES RENGIFO	Asistio
1146136449	SAIRA NICOLE RIVERA	Asistio
1025077139	SARA VALERIA SALCEDO	Asistio
1233504777	JASBLEIDY JULIETH SANCHEZ	Asistio
1013151573	LINDA VALERYA ROMERO	No asistio
1027537445	IHAN DAVID SANGUINO	Asistio
1195466621	LIAM TEJADA	No asistio
1143161227	ZAIRA SOFIA VILORIA	No asistio
1146138544	ERICK SAMUEL PIEDRAHITA	Asistio
1146138624	ALISON GABRIELA SILVA	No asistio
5435087	JESUS JHOSNEIBER PEÑA	Asistio