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,14:00:00,17:00:00
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,14:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1220223803	THIAGO ZAMBRANO	No asistio
1029296207	KENNAN ALEXIS URREA	No asistio
1012457921	DYLAN ALEJANDRO TORRES	Asistio
1028878178	JUAN DIEGO TOLEDO	Asistio
1010846543	HEYLEN SAMANTHA SUAREZ	Asistio
1146138535	SARA GABRIELA SANCHEZ	No asistio
1028844267	VALERIA SALAZAR	No asistio
1023026377	GERONIMO SABOGAL	No asistio
1016606229	SARA JULIANA RODRIGUEZ	Asistio
1146139657	DYLAN MATIAS POVEDA	No asistio
1012453115	JAVIER ALEXIS POLANIA	Asistio
1141358394	ANGEL FELIPE PELAEZ	No asistio
1146138146	SAMUEL ANDRES PAMPLONA	Asistio
4808236	VALERY KAMILA ZAMBRANO	No asistio
1028877775	DANNA SOFIA TORRES	No asistio
1146137565	LAURENT KAMILA TELLEZ	No asistio
1145735741	SANTIAGO RUANO	No asistio
1029153602	YAN ARID RODRIGUEZ	Asistio
1012452031	JOAN STEVEN RODRIGUEZ	Asistio
1026595932	JUAN SEBASTIAN MORENO	Asistio
1061172498	ALEJANDRO MORENO	Asistio