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,14:00:00,17:00:00
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,14:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 21	
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	No 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	Asistio
1146137565	LAURENT KAMILA TELLEZ	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