PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2024-04-18	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo saltos y desplazamientos corporales propias de las técnicas de movimiento.

COGNITIVA :
Identifica por medio del movimiento seguridad al desplazarse en un espacio determinado.

PSICOSOCIAL :
Reconozco el derecho a la identidad como fundamento principal en la vida del ser humano.

LUDICA :
Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta.

TEMA :
Actividades atleticas.

SUBTEMAS :
Saltos con elementos y sin elementos.

IMPLEMENTACION :
Aros,conos,botellas plasticas, lazo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Acogida y bienvenida a la sesion de clase , Saludo , respectivo llamado a lista , y compartir el estado animico para saber en que actitud vienen los niños . Explicacion de las actividades, acuerdos , reglas para el desarrollo de la clase . Recordar las tematicas anteriores para reforzar lo visto . Se colocan en círculo y se realizan diferentes ejercicios, separación de piernas bajamos el tronco hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo, en cuclillas subimos y bajamos Intervienen todos los segmentos corporales ejercicios de brazos caminar con los brazos elevados hacia arriba y hacia abajo, trote suave por un espacio determinado. Juego la comba: Es un juego que se puede realizar individual o colectivamente. Si se juega individualmente, es la propia persona la encargada de hacer girar la cuerda y saltar. Si se practica colectivamente, la cuerda será girada por Dos Personas, una a cada extremo, mientras que otra persona será la encargada de saltar. Y asegúrate de saltar más veces que tus compañeros. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
" -Saltar la soga en el puesto a pie juntos, en un pie, alternando sucesivamente los pies. -Crear diferentes formas de saltar la soga por pareja. -Correr por todo el terreno intentando saltar a lo ancho una colchoneta, a la vez que movemos los brazos hacia delante. Por parejas, uno se agacha y el otro le salta. -Fila de Aros: saltos pies juntos pata coja primero derecha, después izquierda. -Fila de Conos o botellas plásticas: saltos laterales con pies juntos. (Cada estación se realiza dos veces luego las filas van cambiando de estación). "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
"Carreras y saltos enredados: Consiste en dar carreras con saltos, teniendo una dificultad: que llevemos apretado en las piernas, o muslos una bomba. No se puede dejar caer la bomba o debe reiniciar el recorrido. La distancia para el recorrido de corriendo con saltos será determinada por el resto de los jugadores o por el organizador del juego.Este reto se puede realzar en casa con elementos que tengan (Medias envueltas, bomba, bolsa plástica)."

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Realiza cada uno de los ejercicios de estiramiento durante 30 segundos vuelta a la calma Teléfono roto: se formará un círculo el Formador dará una información al primero y éste tendrá que decírselo suavemente al compañero de la derecha (solo tendrá una oportunidad). Así hasta llegar al primero, a ver si se ha dado bien la información.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2024-04-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016098633	ELIANA CAROLINA MONTENEGRO	Asistio
N37666488871	HELLIANETH SOFIA BARROSO	Asistio
1141357165	SARA GABRIELA GOMEZ	Asistio
1141350709	MARIANA CARDENAS	Asistio
1011247568	SARA VALENTINA MONTAÑO	Asistio
1028878453	STEPHANY NOVA	Asistio
1233502984	ARRON MATHIAS TORRADO	Asistio
1201470664	VALERIA OVALLE	Asistio
1023409717	JOSE ANDRES ARIAS	Asistio
1203713533	YEFERSON ALEXANDER POLOCHE	Asistio
1105335373	DYLAN DAVID MONTEALEGRE	Asistio
1146137345	ANGEL DAVID MUÑOZ	Asistio
1146139253	DANA SOFIA MUÑOZ	Asistio
1220223757	MATHIAS ALFONSO	Asistio
1030694759	DEIVID ALEXANDER PACHON	Asistio