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:	2024-04-17	4. HORA:	Miercoles,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	5
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:	2024-04-17	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011241979	LUCIANA ISABEL LARRARTE	Asistio
1222209890	DANNA SOFIA PEREZ	Asistio
1141352747	SALOME RUEDA	Asistio
1141351640	ANNIE SALOME PARRA	Asistio
1011329175	SALOME CAMELO	Asistio
1028897402	LORENT STEFHANY DELGADO	Asistio
1028406808	EMILY NATALIA LOPEZ	Asistio
1033118473	SALOME GARAVITO	Asistio
1027536448	SAMAY CHALA	Asistio
1028876923	LAURA CAMILA MURILLO	Asistio
1027297350	LUCIANA MORA	Asistio
1140928825	ISABELLA RODRIGUEZ	Asistio
1206220922	DANA JHIZZEL CHACON	Asistio
1014485224	GABRIELA VEGA	Asistio
1233495079	SARA SOPHIA MOLANO	Asistio
1085180721	VALERY SOFIA LOPEZ	Asistio
1025153253	SALOME OSORIO	Asistio
1023407233	JINATTA ISABELLA TORRES	Asistio
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ	Asistio
1034669552	SARA VALENTINA ROJAS	Asistio
1230340973	SAMMY CAMILA SUAREZ	Asistio
1074820750	VALERY DIAZ	Asistio
1146133018	DANNA SOFIA OSORIO	Asistio
1141723282	MARIA SALOME LOPEZ	Asistio