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,12:30:00,14:30:00
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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027296837	MARIA FERNANDA PALACIOS	Asistio
1233495181	LUNA ISABELLA GUERRA	Asistio
1011242305	LUNA SOFIA VILLALOBOS	Asistio
1146133145	EYMMY SHAYEL JIMENEZ	Asistio
1030685470	LUCIANA GALINDO	Asistio
1016100363	MARIA SALOME RODRIGUEZ	Asistio
1028896225	MARIANA ELIZABETH CARDENAS	Asistio
1020003165	ALANIS VALERIA PALACIOS	Asistio
1141352457	LAURA ISABELLA GIL	Asistio
1027537004	SHARON MARIANA TABORDA	Asistio
1233492541	KEYLA SOFIA GAITAN	Asistio
1030683488	DANNA SOFIA CERQUERA	Asistio
1030667640	DANNA FERNANDA CAPERA	Asistio
1146137005	PAULA ANDREA AMADO	Asistio
1021689188	CRISTY SAMANTHA BAREÑO	Asistio
1011238756	VALERIE JULIANA GONZALEZ	Asistio
1030675113	MARIA ANGELICA RUBIANO	Asistio
1141350273	KIARA JAHZUE BABATIVA	Asistio
1027536186	ISABELLA MONCADA	Asistio
1141351277	VALERY PASTES	Asistio
1141356305	EIMY SAMARA MONTIEL	Asistio
1011242346	KAROL MARIANA LASSO	Asistio
1011238395	GEREALDINE VALERIA SANCHEZ	Asistio
1027538086	SHARA NIKOL SANCHEZ	Asistio
1146135867	SAMMY ALEXA YATE	Asistio
1012451011	JETHZERY PAOLA QUIROGA	Asistio
1023411034	SALOME JIMENEZ	Asistio
1141525982	LAURA ALEJANDRA CASTIBLANCO	Asistio