PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Louise Michelle Estepa Molina**
3. FECHA:	2024-09-24	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo salto extensión , salto agrupado, salto con giro, jeté, salto frontal como lateral y assamble.

COGNITIVA :
Aprecio los espacios recreo deportivos y los aprendizajes que enriquecen mis habilidades y destrezas de la gimnasia.

PSICOSOCIAL :
Supero la timidez, fortaleciendo mi autoestima, autoconfianza y autocontrol.

LUDICA :
Utilizo las formas jugadas para realizar los despegues.

TEMA :
Maneja y ejecuta las transiciones de saltos

SUBTEMAS :
fortalece la coordinación de giros y saltos.

IMPLEMENTACION :
colchonetas, aros, pelotas, balones, conos, platillos, escalera coordinativas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal, JUEGOS DE CALENTAMIENTO : 1 Saltar lazo individual y grupal. 2. Se realiza un circulo un escolar se hace en el centro y empazar a dar vueltas al lazo, los escolares deberan saltar, el que lo toque tendra una penitencia. 3. Todos los escolares se hacen a la linea lateral, y dos escolares teniendo el lazo de un lado a otro, los escolares que esten en la linea lateral deberan correr y saltar sobre el lazo el que se quede paga penitencias.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
SALTOS: 1. Se realiza trabajo de balisticos desde de pie 2. Se realiza los diferentes saltos desde altura. 3 Se realiza educativos para los movimientos de las manos y ejecutar bien lols saltos. 4, Se realiza salto extencion y salto rodillas al pecho desde el suelo. 5,Se realiza paso chazze con la pierna que se realiza el salto, paso, salto splitt 1. Posicion numero 1 de la gimnasia (postura)3 veces durante 15 segundo, posicion numero 2 de la gimnasia(mesita) 3 veces durante 15 segundos, posicion numero 3 de la gimnasia (canoa) 3 veces durante 15 segundos. 2. Se realiza posicion de elefantes con piernas abiertas y cerradas, simios hacia cada lado, jirafas con cada pierna, conejos. 3.Rollo adelante, rollo atras, rollo adelante con spagat, rollo atras con spagat, pescad posición inicial, descenso y rodamiento atrás con impulso, extensión de piernas y brazos-progresiones (rollo atrás carpado , rollo atrás semi invertido y quinta.) . 4. Posicion de mosquito. 5. Parada de manos y media luna. 6. Trabajo de arco desde el suelo 7. Flexibilidad 8, Trabajo con mini tramp Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento segun requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar. (sesion sujeta a cambios)

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
LOGRA EL ELEMENTO: La idea es que al inicir la clase se ponga un objetivo personal según el proceso deportivo ej: si esta desarrollando rollo adelante el reto seria el dia de hoy conseguir hacerlo.

TIEMPO
20

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferiror hasta el tren superior. (Sintonia)

TIEMPO
10

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-09-24	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031168916	SARA VALENTINA ROJAS	Asistio
1028444270	DANNA PAULINA SALAZAR	Asistio
1222209120	MARIA CAMILA TOBAR	Asistio
5402338	LEARIENNYS ANDREINA GUZMAN	Asistio
1031167214	SAMUEL RICARDO SUAREZ	Asistio
1029292688	JUAN CARLOS LLANOS	Asistio
1011240285	MIGUEL ANGEL OLIVARES	Asistio
1023015585	SARA ABIGAIL MUÑOZ	Asistio
1033801037	HILARY REYSHELL LUCIA OCAMPO	Asistio
1222209121	Juan Camilo Tobar	Asistio
1140927371	SHARON LUCIANA PAEZ	Asistio
1016962129	SARA CAMILA AGUILAR	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Louise Michelle Estepa Molina**
3. FECHA:	2024-09-19	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Distingo y ajusto mi cuerpo a las posturas de chasse y arabesque.

COGNITIVA :
Respetaran las normas, expresando y utilizando su cuerpo como un eje de comunicación y enseñanza.

PSICOSOCIAL :
Supero la timidez, fortaleciendo mi autoestima, autoconfianza y autocontrol.

LUDICA :
Participo de los diferentes ejercicios plasmados, con miras a fortalecer la coordinación viso pédica.

TEMA :
Experimenta y aprende por medio de actividades rítmicas y juegos.

SUBTEMAS :
Adapta su cuerpo a ejercicios rítmicos y fortalezco mi coordinación general.

IMPLEMENTACION :
colchonetas, aros, pelotas, balones, conos, platillos,cabina de sonido

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal. 1. Juego aros musicales: Se acomodan los aros de forma desordenada los niños irán bailando por el espacio al apagarse la música deberán quedar dentro de un aro el que quede sin aro sale y paga penitencia. 2. Juego de triki: En un espacio determinado de ubica los aron como él es el cuadro de trIki, se organizan dos equipo y en cada equipo tendrán trapos pelotas de diferente color, se realiza relevos y cada participante que va pasando deberá usar la estrategia para ganar el triki. 3. Juego manos y pies: Con tiza se dibuja una pista entre manos y pies, teniendo en cuenta la derecha y la izquierda, los escolares deberán pasar por esa pista teniendo en cuenta el orden de la pista (Se ponen varias opciones de juego, y se ejecutan según el tiempo de desarrollo de cada uno)

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Trabajo de chasse y arabesque, trabajo con balón medicinal y lazos, para mejorar punta de pies. 1. Se realiza, las diferentes variaciones de la invertida, iniciando con jirafas, conejos, conejos con spagatt, invertida, con sato, invertida a caminar, invertida a sostener en split, invertida a arco, (para de cabeza a arco) 2.Rollo adelante, rollo atrás, rollo adelante con spagat, rollo atrás con spagat, en parejas se realiza trabajo de descenso y rodamiento atrás con impulso, extensión de piernas y brazos-progresiones (rollo atrás carpado , rollo atrás semi invertido y quinta.) . 3. Posición de mosquito. 4. media luna. 5. Trabajo de arco desde el suelo, sus variaciones. 6. Flexibilidad Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento según requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar. (sesión sujeta a cambios) Durante el desarrollo se la sesión se presentas diferentes situaciones, donde la formadora interviene para aportar el mensaje social según se requiera, respecto al trabajo en equipo, al cuidado del espacio y el material, al respeto, el autoestima por medio de correcciones positivas, entre otras. |

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
LOGRA EL ELEMENTO: La idea es que al inicir la clase se ponga un objetivo personal según el proceso deportivo ej: si esta desarrollando rollo adelante el reto seria el dia de hoy conseguir hacerlo.

TIEMPO
20

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferiror hasta el tren superior. (Sintonia)

TIEMPO
10

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-09-19	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
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
1031168916	SARA VALENTINA ROJAS	Asistio
1028444270	DANNA PAULINA SALAZAR	Asistio
1222209120	MARIA CAMILA TOBAR	Asistio
5402338	LEARIENNYS ANDREINA GUZMAN	Asistio
1031167214	SAMUEL RICARDO SUAREZ	Asistio
1029292688	JUAN CARLOS LLANOS	Asistio
1011240285	MIGUEL ANGEL OLIVARES	Asistio
1022425018	JUAN PABLO CACERES	Asistio
1010224557	MARIA CAMILA GALLEGO	Asistio
1016836557	SHEYLA SALOME LEON	Asistio
1013654661	ISABELLA MATEUS	Asistio
1016729732	TANNYA LIZETH SUAREZ	Asistio
N37664953625	SARAY VICTORIA PRIETO	Asistio
1023015585	SARA ABIGAIL MUÑOZ	Asistio
1033801037	HILARY REYSHELL LUCIA OCAMPO	Asistio
1222209121	Juan Camilo Tobar	Asistio
1023030980	MADELINE ARIANNA GALINDO	Asistio
1140927371	SHARON LUCIANA PAEZ	Asistio
N37664556092	RAYSBELI SARAI FIGUEROA	Asistio
1025154932	ANA SOFIA ALFARO	Asistio
1016962129	SARA CAMILA AGUILAR	Asistio
1140928940	ISABELLA MORALES	Asistio
1016835680	NICOLAS SANCHEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Louise Michelle Estepa Molina**
3. FECHA:	2024-09-17	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Distingo y ajusto mi cuerpo a las posturas de chasse y arabesque.

COGNITIVA :
Respetaran las normas, expresando y utilizando su cuerpo como un eje de comunicación y enseñanza.

PSICOSOCIAL :
Supero la timidez, fortaleciendo mi autoestima, autoconfianza y autocontrol.

LUDICA :
Participo de los diferentes ejercicios plasmados, con miras a fortalecer la coordinación viso pédica.

TEMA :
Experimenta y aprende por medio de actividades rítmicas y juegos.

SUBTEMAS :
Adapta su cuerpo a ejercicios rítmicos y fortalezco mi coordinación general.

IMPLEMENTACION :
colchonetas, aros, pelotas, balones, conos, platillos,cabina de sonido

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal. 1. Juego aros musicales: Se acomodan los aros de forma desordenada los niños irán bailando por el espacio al apagarse la música deberán quedar dentro de un aro el que quede sin aro sale y paga penitencia. 2. Juego de triki: En un espacio determinado de ubica los aron como él es el cuadro de trIki, se organizan dos equipo y en cada equipo tendrán trapos pelotas de diferente color, se realiza relevos y cada participante que va pasando deberá usar la estrategia para ganar el triki. 3. Juego manos y pies: Con tiza se dibuja una pista entre manos y pies, teniendo en cuenta la derecha y la izquierda, los escolares deberán pasar por esa pista teniendo en cuenta el orden de la pista (Se ponen varias opciones de juego, y se ejecutan según el tiempo de desarrollo de cada uno)

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Trabajo de chasse y arabesque, trabajo con balón medicinal y lazos, para mejorar punta de pies. 1. Se realiza, las diferentes variaciones de la invertida, iniciando con jirafas, conejos, conejos con spagatt, invertida, con sato, invertida a caminar, invertida a sostener en split, invertida a arco, (para de cabeza a arco) 2.Rollo adelante, rollo atrás, rollo adelante con spagat, rollo atrás con spagat, en parejas se realiza trabajo de descenso y rodamiento atrás con impulso, extensión de piernas y brazos-progresiones (rollo atrás carpado , rollo atrás semi invertido y quinta.) . 3. Posición de mosquito. 4. media luna. 5. Trabajo de arco desde el suelo, sus variaciones. 6. Flexibilidad Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento según requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar. (sesión sujeta a cambios) Durante el desarrollo se la sesión se presentas diferentes situaciones, donde la formadora interviene para aportar el mensaje social según se requiera, respecto al trabajo en equipo, al cuidado del espacio y el material, al respeto, el autoestima por medio de correcciones positivas, entre otras. |

TIEMPO
|50

RETO :
ACTIVIDADES
LOGRA EL ELEMENTO: La idea es que al inicir la clase se ponga un objetivo personal según el proceso deportivo ej: si esta desarrollando rollo adelante el reto seria el dia de hoy conseguir hacerlo.

TIEMPO
20

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferiror hasta el tren superior. (Sintonia)

TIEMPO
10

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-09-17	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031168916	SARA VALENTINA ROJAS	Asistio
1028444270	DANNA PAULINA SALAZAR	Asistio
1222209120	MARIA CAMILA TOBAR	Asistio
5402338	LEARIENNYS ANDREINA GUZMAN	Asistio
1031167214	SAMUEL RICARDO SUAREZ	Asistio
1029292688	JUAN CARLOS LLANOS	Asistio
1011240285	MIGUEL ANGEL OLIVARES	Asistio
1022425018	JUAN PABLO CACERES	Asistio
1010224557	MARIA CAMILA GALLEGO	Asistio
1016729732	TANNYA LIZETH SUAREZ	Asistio
1023015585	SARA ABIGAIL MUÑOZ	Asistio
1033801037	HILARY REYSHELL LUCIA OCAMPO	Asistio
1222209121	Juan Camilo Tobar	Asistio
1023030980	MADELINE ARIANNA GALINDO	Asistio
N37664556092	RAYSBELI SARAI FIGUEROA	Asistio
1025154932	ANA SOFIA ALFARO	Asistio
1016962129	SARA CAMILA AGUILAR	Asistio
1140928940	ISABELLA MORALES	Asistio