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:	2024-10-22	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo habilidades y destrezas básicas con especial incidencia en equilibrio estático y dinámico.|

COGNITIVA :
Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.

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

LUDICA :
Distingo las acciones que fomentan mi aprendizaje por medio de las diferentes formas jugadas.

TEMA :
Relaciona elementos que hacen parte de la iniciación a la gimnasia, fortaleciendo su ejecución.

SUBTEMAS :
Asocia el esquema corporal mediante el desarrollo de ejercicios específicos y los fundamentos de suelo

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal, Juegos tradicionales para calentar, cigidas, congelados ponchados con diferentes variaciones

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal, Juegos tradicionales para calentar, cigidas, congelados ponchados con diferentes variaciones

TIEMPO
30

RETO :
ACTIVIDADES
NO LO DEJES CAER: Con un palo de escoba vamos a ponerlo en la mano sosteniéndolo 10 seg sin que se caiga, también lo ponemos en el empeine del pie sosteniéndolo 10 seg sin que se caiga, ponemos el palo en la barbilla tratando de sostener 10 seg sin que se caiga. Hacer un giro con el palo em la mano sin que se caiga se pueden hacer variocione como en un solo pie.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-10-22	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 8	
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
1023015585	SARA ABIGAIL MUÑOZ	Asistio
1033801037	HILARY REYSHELL LUCIA OCAMPO	Asistio
4951564	ORIALYS ANGELINE MARRERO	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
4976991	JILL VALENTINE PADRON	Asistio
1013664062	GABRIELA ALFARO	Asistio
1206215905	ANA SOFIA PACHON	Asistio
1029292142	PAULA SOFIA ROJAS	Asistio