**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: | 2024-10-03 | 4. HORA: | Jueves,13:30:00,15:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | GIMNASIA | 6. Nº DE SESIÓN: | 10 |
| 7. LOCALIDAD: | Usme | 8. Nº DE SEMANA: | 5 |
| 8. ZONA: | 6 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Identifico y exploro los conceptos de equilibrio, ritmo, anticipación, por medio de la práctica de ejercicios motrices.

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

**PSICOSOCIAL :**
Fortalezco mi trabajo en equipo y empatia mejorando y entendiendo que es el matoneo

**LUDICA :**
Participó de forma activa y continua en las actividades lúdicas.

**TEMA :**
Desarrolla actividades lúdicas que me permiten mejorar la coordinación.

**SUBTEMAS :**
Identifica las capacidades coordinativas generales, por medio de actividades lúdicas y ejercicios específicos.

**IMPLEMENTACION :**
Colchonetas, aros, pelotas,tizas

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal 1. Juego rayuela (ritmo) 32. Juego twister (equilibrio )

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
EQUILIBRIO: 1. Ponemos objetos y círculos nos paramos en un pie en centro y con el pie que queda libre alejamos los objetos y los acercamos, luego cambiamos de pie. 2. Ponemos platillos. conos o elementos con altura,, luego vamos saltando sobre cada uno de los objetos llegando a las siguientes posiciones -Árbol (de pie con manos arriba y con pie arriba) –Puente (Posición de 4 apoyos)-Sentadilla con pie al frente-Avión (Nos paramos sobre un pie extendemos brazo hacia al frente y el otro pie hacia atrás bajando el pecho logrado una posición vertical entre los brazos y la pierna que esta elevada) – De pie en un pie y luego en el otro. 4. Plasmamos una zigzag con una cuerda o en lo posible en altura, por los lado de la línea regamos diferentes elementos que se tengan a la mano, ponemos en la cabeza una coca, avanzamos hacia adelante por la línea recogiendo los elementos y guardándolos en la caneca u olla puestas posteriormente en la cabeza, quedando en posición estática al recoger cada elemento, así sucesivamente hasta lograr guardar todos los elementos que hayan en el recorrido, y luego se realiza la misma actividad caminando hacia atrás pero esta vez se devolverán los objetos al lugar en el que estaban. ORIENTACION: CON tiza o cinta dibujar en el piso una pista de manos y pies, los escolares seguiran la pista segun como esten dubijados manos y pies, así pasar la pista con diferentes variaciones como con un pie y unas manos con los pies y una mano, etc. . En parejas los niños deberán escoger algún elemento, y vendarse los ojos, el acompañante deberá indicarle hacia donde se debe mover para poder encontrarlo. 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. Trabajo de valisticos, Flexibilidad 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, pescado. 4. Posicion de mosquito. 5. Parada de manos y media luna. 6. Trabajo de arco desde el suelo, desde arriba, arcos a pasar 7.Parada de manos arco, paloma 8. Flic-Flac 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.

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
1. Ponemos objetos y círculos nos paramos en un pie en centro y con el pie que queda libre alejamos los objetos y los acercamos, luego cambiamos de pie. 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

**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: | 2024-10-03 | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Usme | |
| 3. Hora: | Jueves,13:30:00,15:30:00 | 6. Nº de Sesion: 10 | 9. Nº de Semana: 5 | |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1140929769** | ISABELLA BUITRAGO | Asistio |
| **1140930076** | SALOME FALLA | Asistio |
| **1013675508** | EMILY NICOLLE SUAREZ | Asistio |
| **1027293638** | TANIA STEFANIA TORRALBA | Asistio |
| **1140927484** | ISABELA PUERTO | Asistio |
| **1047507836** | ABIELA VALENTINA SIERRA | Asistio |
| **1140928059** | SHARITH XIOMARA HURTADO | Asistio |
| **1025559201** | SALOME SANCHEZ | Asistio |
| **1140931242** | MARIA JOSE GONZALEZ | Asistio |
| **1023975485** | EMILY GABRIELA GALINDO | Asistio |
| **1023031749** | ISABELLA FERNANDEZ | Asistio |
| **1023033324** | LAURA VALENTINA PEREZ | Asistio |
| **1028792508** | EMILY SARAY ROMERO | Asistio |
| **1206218480** | PAULA JIMENA MORA | Asistio |
| **1206218481** | SOFIA ALEXANDRA MORA | Asistio |
| **1206218415** | ESMERALDA CASTAÑEDA | Asistio |
| **1029153660** | PAULA ANDREA CARDOZO | Asistio |
| **1016729735** | HEIDY ALICIA PENAGOS | Asistio |
| **1025152577** | MARIANA GOMEZ | Asistio |
| **1026588810** | DANIELA CABALLERO | Asistio |