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,13:30:00,15:30:00
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
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, también cambiamos de pie. 2. Ponemos unas hojas de papel en el piso de forma desordenada o ropa, zapatos, almohadas, 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. 3. Con ayuda de canecas, ladrillos, sillas, cualquier elemento que resista mi peso hacemos una pista de obstáculos y en cada obstáculo subirse y hacer las diferentes posiciones ya mencionadas. 4. Plasmamos una zigzag por los lado de la línea regamos diferentes elementos que se tengan a la mano, ponemos en la cabeza una olla o una coca, caminando por la línea vamos recogiendo los elementos y guardándolos en una caneca u olla quedando en posición estática hasta lograr guardar el elemento y luego caminando hacia atrás dejando los elementos a los laterales de la línea. 5. Ruleta, en unas hojas de papel ponemos el nombre de las posiciones y las ponemos las hojas en círculo, con una botella le damos vuelta y la posición que caiga la realizamos. 6. Ponemos un rollo de papel en la cabeza y sin utilizar las manos bajamos a hasta quedar sentados y volver a ponerse de pie sin dejar caer el papel. 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, pescado. 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.

TIEMPO
50

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

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:	2024-10-22	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 8	
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
1074531131	MARIANA RADA	Asistio
N37664553999	GENESIS VALENTINA RODRIGUEZ	Asistio
1206218480	PAULA JIMENA MORA	Asistio
1206218481	SOFIA ALEXANDRA MORA	Asistio
1206218415	ESMERALDA CASTAÑEDA	Asistio
N37665066105	KARLA SOFIA PERALTA	Asistio
1029153660	PAULA ANDREA CARDOZO	Asistio
1016729735	HEIDY ALICIA PENAGOS	Asistio
1025152577	MARIANA GOMEZ	Asistio
1026588810	DANIELA CABALLERO	Asistio