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:	2024-10-04	4. HORA:	Viernes,10:30:00,12:30:00
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
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
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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-10-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140924966	HEYMY CAMILA ROMERO	Asistio
1242688453	Anais PATRICIA PAYAN	Asistio
1033771931	VALERIA GONZALEZ	Asistio
1235041846	VALERIA DEL CARMEN PEDROZA	Asistio
1033787924	KAREN JOHANNA CHIGUAQUE	Asistio
1028872117	ISABELLA BELTRAN	Asistio
1011217250	KEVIN SANTIAGO PULIDO	Asistio
1033772447	JUAN DAVID CHIGUASUQUE	Asistio
1027534542	WENDY MICHELL CARDENAS	Asistio
1033771293	JENIFER CAMILA QUINTERO	Asistio
1206216347	JUAN SEBASTIAN GARCIA	Asistio
1027533081	VALERIN JULIETH MUÑOZ	Asistio
1033767071	LAUREN SOFIA MUÑETON	Asistio
1033750321	KEVIN SANTIAGO MUÑETON	Asistio
1029286536	NICOL ALEJANDRA GUERRERO	Asistio
1027532560	LAURA CRISTINA HINCAPIE	Asistio
1110052353	SCARLETT CAICEDO	Asistio
1022993326	LAURENTH SAMANTHA GONZALEZ	Asistio
1126253324	JORMARY NUÑEZ	Asistio
1161214926	JUAN SEBASTIAN GUZMAN	Asistio