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:	2024-10-09	4. HORA:	Miercoles,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo ejercicios que fortalezcan y desarrollen los elementos que comprenden el esquema corporal.

COGNITIVA :
Asimilo las fases para elaborar ejercicios específicos asignados por el formador, que den cuenta de la asimilación de las posturas

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

LUDICA :
Participo activamente en la práctica de formas jugadas.

TEMA :
Reconoce las capacidades condicionales, por medio de ejercicios específicos.

SUBTEMAS :
Explora diferentes técnicas, que me permitan mejorar el desarrollo de mi esquema corporal.

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, aros, pelotas,tizas, lazos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal 1. Los escolares se ubicaran en grupos de 4, el formador dara una indicacion de pasar de un lado al otro por ejemplo con 5 manos y 6 pies y los escolares deberan resolaver como pueden pasar en equipo 32. Juego twister (equilibrio y esquema corporal) 3. Competencia por numeros se pone un cono en la mitad de dos equipos cada participante del equipo debe tener un numero, el formador debe decir un numero y los escolares de cada equipo con ese numero deberan correr a cojer el cono el que gane suma un punto a su equipo

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Los escolares se formaran en parejas, cada uno tendra una cuerda, uno de ellos se acostara en el piso en cualquier posicion y el otro debera dibujarlo con la cuerda, a la voz del formador cambian los escolares y deberan intentar acoplarse a la firgura que esta en el piso . Dimencion corporal con aros. los escolares su ubican en parejas uno de allos lanzara el aro hacia el frente y el compañero debera pasarlo, tambien lo puede poner a difrenete alturas y el compañero lo pasar. 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.

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:	2024-10-09	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
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
1027532978	JAVER ANDRES PEREZ	Asistio
1028872117	ISABELLA BELTRAN	Asistio
1031147644	KAREN YIRED NARVAEZ	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
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