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,13:30:00,15:30:00
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,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027535216	LISBETH ALEXANDRA LUNA	Asistio
1016074721	SARA JIMENA PACHECO	Asistio
1013666708	ANGELITH VALERIA OJEDA	Asistio
1140925881	ANNY VALERIA TORRES	Asistio
1032944196	JISELL VALERY RODRIGUEZ	Asistio
1140924301	MARIANA GALVIS	Asistio
1029288495	IAN ALEJANDRO TOCASUCHE	Asistio
1140922513	ANDRES FELIPE SUAREZ	Asistio
1011210161	ERICK SANTIAGO TABARES	Asistio
1033797502	EMILY PARDO	Asistio
1140930540	DANNA LUCIA GALVIS	Asistio
1031161866	MARIA ALEJANDRA CALDERON	Asistio
1016726941	SARAH JULIANA MELO	Asistio
1027532246	SHARIT DAVIANA MEZA	Asistio
1022996443	SARA BERNAL	Asistio
1018455233	JUAN ANGEL GONZALES	Asistio
1033762094	SARA STEFANNY COMBITA	Asistio