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:	2024-11-05	4. HORA:	Martes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconozco, identifico y aplico los movimientos para ejecutar Vela. Desarrollo ejercicios en dónde se aplica la fuerza abdominal y en brazos. |

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

PSICOSOCIAL :
autoestima, autoimagen,autoconcepto, autocuidado, fortaleciendo la confianza, avitando el matoneo

LUDICA :
Utilizo el juego como estrategia que permite incrementar el gusto y el goce de las actividades, como punto de partida para mejorar mi proceso de formación.

TEMA :
Desarrolla ejercicios para fortalecer las capacidades y habilidades en la iniciación gimnástica.

SUBTEMAS :
Fortalece e identifica la fuerza, como capacidad fundamental en la realización de elementos de fundamento de suelo.

IMPLEMENTACION :
colchonetas, aros, pelotas, balones, hilo caucho

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal. 2. Se realiza un tabatad estipulando diferentes ejercicios de fuerza adbominal y de brazos. 3. Los escolares se forman en grupos de 5, se raliza una carrera donde uno de los escolares se acuesta en una colchoneta y los demas deberan trasladarlo de un lado al otro sin dejarlo caer el que llegue primero gana. 4. Se realizan dos grupos, cada gupó ara dos filas de escolares los cueles deberan ponerse frente a frente, en forma de relevos el escolar que esta de ultimas debera entregar brazos y piernas a los compañeros y ellos deberan pasarla a los siguientes compañero hasta llegar al final y que pasen todos, el escolar que va pasando alzado debera sostener la postura y ajustar el abdomen para mejor dominio de la actividad.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1.Con cualquier elemento que podamos adaptar vamos a formar una rampla de la cual vamos a lanzar una pelota, o elemento que ruede, cuando pongamos a rodar el elemento debemos correr para lograr saltar cobre el mientras está en movimiento. Si está en compañía se pueden enviar varios elementos para lograr hacerlo varias veces. * Con un hilo caucho o cuerda, una pelota pequeña, también la podemos hacer con medias o papel periódico, vamos a amarrar un extremo del hilo caucho a la cabeza y el otro a la pelota con las manos empezamos a golpear la pelota y anticipar el movimiento para poder saber a dónde va el siguiente golpe. * Amarramos una tabla con el hilo caucho y en el otro extremo amarramos la pelota la idea es lazar la pelota hacia arriba y golpearla con la tabla nuevamente. * Con una pelota la lanzamos hacia la pared en sentido diagonal y la idea es lograr atraparla sin que caiga al piso. * Amarrar la cuerda a un pie y empezar a girar la pelota y con el otro pie esquivarla, luego cambiar de pie. 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 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
LOGRA EL ELEMENTO: La idea es que al inicir la clase se ponga un objetivo personal según el proceso deportivo ej: si esta desarrollando rollo adelante el reto seria el dia de hoy conseguir hacerlo.

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:	2024-11-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140929769	ISABELLA BUITRAGO	Asistio
1140930076	SALOME FALLA	Asistio
1013675508	EMILY NICOLLE SUAREZ	Asistio
1140927484	ISABELA PUERTO	Asistio
1047507836	ABIELA VALENTINA SIERRA	Asistio
1140928059	SHARITH XIOMARA HURTADO	Asistio
1025559201	SALOME SANCHEZ	Asistio
1023975485	EMILY GABRIELA GALINDO	Asistio
1023031749	ISABELLA FERNANDEZ	Asistio
1029153660	PAULA ANDREA CARDOZO	Asistio
1016729735	HEIDY ALICIA PENAGOS	Asistio
1028788178	ANDRES FELIPE GONZALEZ	Asistio
1011210161	ERICK SANTIAGO TABARES	Asistio
1140922513	ANDRES FELIPE SUAREZ	Asistio
1029288495	IAN ALEJANDRO TOCASUCHE	Asistio
1016074721	SARA JIMENA PACHECO	Asistio