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:	2024-11-13	4. HORA:	Miercoles,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ejecuto ejercicios de fuerza que conduzcan a lograr adaptación anatómica necesarias.

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

PSICOSOCIAL :
Desarrollo de la personalidad, socializando con mis pares y analizando mi comportamiento en la sociedad

LUDICA :
Participo de actividades de formas jugadas como estrategia pedagógica de formación integral del escolar.

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

SUBTEMAS :
Promueve movimientos que hacen parte de la iniciación a la gimnasia fortaleciendo su ejecución.

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal- 2.Juego pelea de sumos: Los escolares se forman en parejas, la idea es que se haga uno en frente del otro, y se cogeran de los hombros empujaran el uno al otro el sque al compañero de la colchoneta gana, el que pierde pagara penitencia como sentadillas, abdominales, entre otros . JUEGO DE FUERZA: Se ubican en grupos de 3, se cogen de las manos con un aro al frente, la idea es empujar de las manos o de los hombros el que logre meter al otro al aro gana.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
*. 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. * . 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 mencionada-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) * 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 Ejercicios de equilibrio con la biga de equilibrio de gimnasia 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

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. 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:	2024-11-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032944196	JISELL VALERY RODRIGUEZ	Asistio
1043690957	KEYLE VANESSA DURAN	Asistio
1206216490	TANIA VALENTINA CAÑON	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria