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:	2024-11-01	4. HORA:	Viernes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo las actividades propuestas para fortalecer la velocidad de traslación.

COGNITIVA :
Apropio las normas establecidas en concordancia con los compañeros y formador, para la realización de actividades y/o juegos.

PSICOSOCIAL :
inclusion atraves de la comuniccaion

LUDICA :
Participo en diversos juegos y ejercicios de carácter individual y colectivo con y sin la utilización de elementos deportivos propios del centro de interés.

TEMA :
Reconoce y desarrolla ejercicios específicos de velocidad que fortalecen mis habilidades gimnásticas.

SUBTEMAS :
Identifica las capacidades condicionales, a partir de ejercicios específicos y actividades lúdicas.

IMPLEMENTACION :
colchonetas, aros, palos de escoba, pelotas, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal 1.Juego competencia: Los escolares se forman en dos grupos o tres, en forma de relevos aran competencia, la idea es que cada uno de los niños tenga un palo de escoba en las manos de forma horizontal, el ultimo de la fila tendra un platillpo, el cual debera pasar en la mitad por cada uno de los palos que tengan sus compañeros sin dejarlos caer, cuando pasen por todos sus compañeros su compañero ira al inicio y ara el mismo ejercicio hasta que todos pasen el primero en llegar gana. 2. Juego de atrapar los platillos, los platillos se ubicaran en circulo y se dejara uno menos de la cantidad de niños, la idea es que todos corran al rededor de los platillos, a la voz del formador deberan ataparlos con las manos el que quede sin platillo pierda y asi se ira quitando de a uno hasta que gane uno, tambien se puede hacer con musica.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Juegos de velocidad: 1. Se ubica los escolares en dos o tres grupos, se forman en filas, la idea es dejar un platillo o cono al frente determinado la distancia que deben recorrer, a la voz de la formadora, el primero sale a correr hasta el platillo y pasara por detrás de el regresa y se devuelve de la mano con el segundo compañero, luego con el tercero y así con todos los integrantes el primero que logre hacer el recorrido con todo el grupo si soltarse de las manos gana. 2.Se hacen en parejas, se determine una distancia, la idea es que pase uno encima del otro como “sapitos” hasta llegar a la meta, la ultima pareja pierde, se puede realizar variaciones como pasando por debajo de las piernas, en arco y dándole la vuelta al compañero. 3.Se hace grupos de 4 cada uno debe tener un aro, en el centro se dejan platillos o pelotas, la idea es que cada uno de los escolares ponga a rodar el aro y lo deje rodando mientras va corriendo y recoge un platillo, y lo lleva hasta su espacio, la idea es que no se caiga el aro, quien tenga mas tenga platillos al final gana. 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. Arco a pasar, paloma 8. flic,flac 7. Flexibilidad DURANTE LA EJECUCION DE LOS ELEMENTOS DE LOS NIÑOS SE REALIZA APORTES POSITIVOS A SUS PROCESOS Y SU TRABAJO PARA ALIMENTAR EL AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS GENERANDO EN ELLOS ORGULLO Y SATISFACCION POR LO QUE ESTAN HACIENDO Y LOGRANDO . 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: Los niños aran una sentadilla contra la pared, sin despegar la espalda de la pared deberan girar pasando la cabeza hacia abajo y regresando a la postura inicial

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:	2024-11-01	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032944196	JISELL VALERY RODRIGUEZ	Asistio
1031161866	MARIA ALEJANDRA CALDERON	Asistio
1033770119	VALENTINA RODRIGUEZ	Asistio
1043690957	KEYLE VANESSA DURAN	Asistio
1206216490	TANIA VALENTINA CAÑON	Asistio