

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ (IED) (CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MAURICIO REINA CELI
3. FECHA:	2021-03-23	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrolla la coordinación óculo-manual a partir de sus posibilidades y limitaciones de movimiento por medio de ejercicios con diferentes objetos.			
COGNITIVA : Analiza los ejercicios y a traves de esto crea la mejor estrategia para poder realizar cada uno de ellos.			
PSICOSOCIAL : Reconoce que cada persona tiene el derecho a la identidad iniciando por su nombre.			
LUDICA : Decide las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones de las actividades de la clase.			
TEMA : Coordinación, Ritmo, Agilidad (Rítmica)			
SUBTEMAS : Salto, lanzamiento, recepción, giros, rodamientos del aro, manejando espacio, tiempo y desplazamientos			
IMPLEMENTACION : Peluches o zapatos - pelotas o bolitas de media - aro			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Peluches o zapatos - pelotas o bolitas de media - aro 1. Bienvenida y tiempo de espera de conexión. 2. Actividad de derechos: Identidad (Nombre y sobrenombres) conversar de como les gusta que los llamen y como no - anécdotas en vida escolar. 3. Explicación del objetivo de la clase. 4. Movilidad articular: se realiza 10 movimientos con cada una de las articulaciones del cuerpo. 5. Activación: Tabata = jumping jack - skipping - mountain climbers -bird dogs. 6. Estiramiento: Se realiza estiramiento especifico de tren superior e inferior." TIEMPO 40 Minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Se ubica una fila de obstaculos (peluches - zapatos) y se realizan diferentes 2 desplazamientos de cada ejercicio: trotar adelante, trotar atras, trotar de lado, zigzag, salto pie junto, saltar abriendo y cerrando piernas, caballito, salto a un pie, conejito, arañita, elefante, caminata de oso. 2. Se realizan ejercicios manipulando objetos (pelotas o bolitas de media - aro): rodar aro con la mano, lanzar el aro rodando hacia adelante, girar el aro en el piso, lanzar y atrapar, lanzar y aplaudir (1, 2, 3, ... veces), lanzar y aplaudir debajo de las piernas, lanzar y tocar cabeza; cabeza hombros; cabeza, hombros, cintura; cabeza hombros, cintura, rodillas; cabeza, hombros, cintura, rodillas y pies, lanzar y sentarse antes de que caiga. TIEMPO 50 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Saltar el aro girando como si fuera un lazo, si ya lo hace debe hacer la mayor cantidad de saltos. TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1. Vuelta a la calma: Se realiza estiramiento general de tren superior e inferior. 2. Se realiza retroalimentación de la clase: ¿Qué fue lo que más me gusto? ¿Qué fue lo más difícil? ¿Cómo solucione las dificultades que se presentaron? TIEMPO 15 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ			Nombre Instructor: MAURICIO REINA CELI	
2. Fecha:	2021-03-23	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030602233	JULIAN ESTEBAN ALFONSO			Asistio
1141324712	ISABELLA BUSTOS			Asistio
1116375458	DEREK DAVID GOMEZ			Asistio
1028488494	JOHN ALEXANDER HILDALGO			Asistio
1012381421	HARY SOFIA LAMUZ			Asistio
1028867281	SARA NICOLL MORANTES			Asistio
1028800484	LAURA SOFIA ROA			Asistio