

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:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2021-03-03 | 4. HORA:              | Miercoles,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | GIMNASIA   | 6. N° DE SESIÓN:      | 5                           |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Bosa       | 8. N° DE SEMANA:      | 3                           |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5          | 9. CICLO:             | 3 ,4                        |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |                       |                             |
| MOTRÍZ :<br>Explora el movimiento de acuerdo a la condición individual (con relación a sus propias posibilidades de movimiento) en el desarrollo de la flexibilidad, fuerza y equilibrio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |                       |                             |
| COGNITIVA :<br>Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |                       |                             |
| PSICOSOCIAL :<br>Estímula el desarrollo afectivo, físico, intelectual y social de los estudiantes a partir del derecho al deporte, juego y recreación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |                       |                             |
| LUDICA :<br>Reconoce y expresa sus fortalezas y aspectos a mejorar por medio de los diversos juegos y actividades respetando las normas desde el hacer de las temáticas con ejercicios adaptados del deporte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                       |                             |
| TEMA :<br>Equilibrio, Fuerza, Flexibilidad/ Saltos 2 parte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                             |
| SUBTEMAS :<br>Ejercicios de Equilibrio. Fuerza. Flexibilidad/ Salto ruso, Salto Split, Salto 1/4 - 1/2 - 1 giro. Rollo sencillo adelante                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |                       |                             |
| IMPLEMENTACION :<br>conos diferentes elementos que sirvan con el propósito de realizar marcación ejemplo medias platos plasticos etc, cronometro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |                       |                             |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |                       |                             |
| FASE INICIAL :<br>ACTIVIDADES<br>Saludo de la formador, protocolo bioseguridad (aplicar gel antibacterial y uso obligatorio tapabocas), se indica recomendaciones para la ejecución de la sesión como: ropa cómoda, zapatos apropiado y hidratación, se da a conocer la temática a trabajar en clase. Calentamiento: movilidad articular en orden céfalo caudal, realizar 15 lanzamientos de pierna hacia el frente, lado y atrás. trote suave alrededor de los conos realizando diferentes variantes de desplazamientos según la indicación de la formador Cognitivo- Lúdico: Se divide el grupo en 2 sub grupos, formando equipo A y equipo B, la formador indicara una letra o un número y los estudiantes deberán realizar dicho número o letra en el suelo con su cuerpo integrando a todo el equipo, gana el equipo que primero termine de formar lo asignado. Hidratación<br><br>TIEMPO<br>30 MINUTOS                                                                                                                                                                                                                |            |                       |                             |
| FASE CENTRAL :<br>ACTIVIDADES<br>ACTIVIDADES 1 Ejercicio: fortalecimiento fuerza brazos: con ayuda de un compañero realizar carretillas de un punto A a un punto B, cambiando de roles 2 Ejercicio: enseñanza y correcta ejecución de carrera para salto, énfasis movimiento de brazos y piernas. variante de un punto A a un punto B registrar tiempo con cronometro. 3 Ejercicio: carrera y salto sobre a caer a colchonetas , énfasis correcta ejecución salto extendido, variante: salto agrupado, salto ruso, salto split, Salto 1/4 - 1/2 - 1 giro. 4 Ejercicio: a cada estudiante se le entrega una colchoneta se realizara rollo adelante paso a paso, se realizan varias repeticiones 5 Ejercicio: de nuevo en el espacio, realizar carrera salto al espacio aterrizando en la colchoneta y luego rollo adelante 6 Ejercicio: carrera salto al espacio y rollo adelante con ayuda de la formador, realizar varias pasadas y luego de manera independiente con supervisión de la formador. Variante: colocar un objeto entre el espacio y la colchoneta con el fin de alargar el rollo.<br><br>TIEMPO<br>60 minutos |            |                       |                             |
| RETO :<br>ACTIVIDADES<br>se coloca un cubo o cilindro alto en mitad del espacio y colchoneta el reto consiste en saltar al espacio y encima del cubo o cubo realizar el rollo adelante aterrizando en la colchoneta de pie.<br><br>TIEMPO<br>15 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |                       |                             |

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

Extensión: realizar 1, 2 y mantener 3 de split 30 segundos. 2 ejercicio: doblarse al frente de una pared marcando en forma v y realizar straddle split lateral. Marcar con cinta los siguientes ángulos ( 45, 90,120 ,135 y 150),mantener 30 segundos. ( desde posición acostada enfasis glúteos pegados a la pared y piernas totalmente extendidas. 3 ejercicio: mantener spagat 30 segundos. Socialización y retroalimentación de temas.

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

|                              |                             |                               |                                        |            |
|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ |                             |                               | Nombre Instructor: MAURICIO REINA CELI |            |
| 2. Fecha:                    | 2021-03-03                  | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Bosa                     |            |
| 3. Hora:                     | Miercoles,10:00:00,12:00:00 | 6. N° de Sesion: 5            | 9. N° de Semana: 3                     |            |
| 4. Grupo:                    | GIMNASIA 1                  |                               | 10. Edades:                            |            |
| TI                           | NOMBRE                      |                               |                                        | ASISTENCIA |
| 1031644742                   | BRAYAN ESTIVEN CORTEZ       |                               |                                        | Asistio    |
| 1019605059                   | NICOL VALERIA DIAZ          |                               |                                        | Asistio    |
| 1033098671                   | JUAN CAMILO AYALA           |                               |                                        | Asistio    |
| 1141315667                   | LAURA VALENTINA CASTILLO    |                               |                                        | Asistio    |
| 1010840649                   | JUAN CAMILO PRIETO          |                               |                                        | Asistio    |
| 1034577580                   | MARIA FERNANDA AGUIRRE      |                               |                                        | Asistio    |
| 1082910539                   | ELIZABETH CAROLINA ALFONSO  |                               |                                        | Asistio    |
| 1025525753                   | DILAN ARTURO BARRERA        |                               |                                        | Asistio    |
| 1034778905                   | CRISTIAN ANDRES CACERES     |                               |                                        | Asistio    |
| 1016009859                   | GISET CAMILA CAMARGO        |                               |                                        | Asistio    |
| 1014204297                   | NICOLL MARIAN GOMEZ         |                               |                                        | Asistio    |
| 1021666026                   | JHON SEBASTIAN LOZANO       |                               |                                        | Asistio    |
| 1012332625                   | CRISTIAN YAMITH OCAMPO      |                               |                                        | Asistio    |
| 1016948500                   | DANIELA TOLOZA              |                               |                                        | Asistio    |
| 1082935946                   | EDUARDO ALFREDO VARGAS      |                               |                                        | Asistio    |