

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:	2021-03-02	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : 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 : 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 : Estímula el desarrollo afectivo, físico, intelectual y social de los estudiantes a partir del derecho al deporte, juego y recreación.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			
LUDICA : 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 : Equilibrio, Fuerza, Flexibilidad/ Saltos 2 parte			
SUBTEMAS : Ejercicios de Equilibrio. Fuerza. Flexibilidad/ Salto ruso, Salto Split, Salto 1/4 - 1/2 - 1 giro. Rollo sencillo adelante			
IMPLEMENTACION : conos diferentes elementos que sirvan con el propósito de realizar marcación ejemplo medias platos plasticos etc, cronometro			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 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 TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 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. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES 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. TIEMPO 15 minutos			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Ejercicio: realizar 1 , 2 y mantener 3 de split 30 segundos . 2 ejercicio: ubicarse 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 énfasis glúteos pegados a la pared y piernas totalmente extendidas. 3 ejercicio: mantener spagat 30 segundos. Socialización y retroalimentación de temas.
TIEMPO
15 minutos

Reporte Sesion 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:	2021-03-02	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 4	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030602233	JULIAN ESTEBAN ALFONSO			Asistio
1022370032	SHARLOT ANDREA ARROYO			Asistio
1141324712	ISABELLA BUSTOS			Asistio
1146125737	SARA CUBILLOS			Asistio
1012385762	CARLOS ANDRES ESCARRAGA			Asistio
1146125723	SAMUEL HERNEY GOMEZ			Asistio
1146124812	SAMUEL RODRIGO GRISALES			Asistio
1023384282	JAVIER STIVEN GUZMAN			Asistio
1012381421	HARY SOFIA LAMUZ			Asistio
1028488679	JUAN DAVID MARTINEZ			Asistio
1145225403	DANIEL ESTIVEN MORA			Asistio
1146126052	DANNA SOPHIA ORTEGA			Asistio
1023385582	JUAN FELIPE PINEDA			Asistio
1031817863	YOHAN ALEXIS RESTREPO			Asistio
1025065691	CAROL LIZETH RIPE			Asistio
1028800484	LAURA SOFIA ROA			Asistio
1011103724	DIEGO ALEXANDER RODRIGUEZ			Asistio
1031817727	SEBASTIAN TIBADUIZA			Asistio
1025543358	MARTIN NICOLAS TORRES			Asistio
1145224597	HECTOR ALIRIO GONZALEZ			Asistio