

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:	2021-03-10	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realiza movimientos con mayor grado de exigencia , mejor ejecución y técnica, demostrando dominio y control sobre el elemento y sobre su coordinación general.

COGNITIVA :

Crea a partir de los movimientos aprendidos nuevos estilos de ejecución de forma rítmica y ágil con el manejo del elemento cuerda.

PSICOSOCIAL :

Promueve acciones de agrado y desagrado, demostrando su derecho a la identidad dentro del grupo, dando se a respetar y respetando a sus compañeros.

LUDICA :

Demuestra empatía y agrado, cuando realiza las diferentes actividades de forma individual y grupal, se divierte

TEMA :

Coordinación, Ritmo, Agilidad y Velocidad.

SUBTEMAS :

Manipulación, Salto y Lanzamiento con mayor grado de dificultad.

IMPLEMENTACION :

Cuerda.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Saludo de entrada. Organización de la clase, recordar la hidratación y el uso de ropa adecuada para el trabajo físico, llamado a lista. Se mencionará el derecho que se estará trabajando, (Derecho a la Identidad). 1. Calentamiento Saltos laterales: Se toma la cuerda por cada extremo, se ubica una mano en la espalda y la otra al frente, debe moverse la cuerda en balanceo lateral, e ir saltando pasando los dos pies a un lado y otro de la cuerda y de uno en uno, cambia la posición de las manos. Después de este ejercicio realizar flexibilidad articular y estiramiento muscular, dirigidos por el formador. 2. Persigue a un compañero a quien debe tocar por los pies con la cuerda. En el momento de tocarlo debe cambiar el papel.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Sostener los extremos de la cuerda con cada mano, piernas extendidas y juntas. Saltar hacia delante de forma continua con los dos pies, por un número de repeticiones. 2.Tomando la cuerda igual que el anterior ejercicio, pero esta vez debe realizar el movimiento hacia atrás, de forma continua, por un número determinado de repeticiones. 3. Saltar la cuerda, flexionar las piernas (rodillas elevadas), brazo izquierdo arriba de la cabeza que será el que maneje el movimiento de la cuerda y el brazo derecho abajo, se saltará moviendo la cuerda en círculo, a dos pies. 4. Salto de la cuerda alternando pies. Salta en derecho y cuando la cuerda vuelva a pasar cae en pie izquierdo manteniéndose en equilibrio sobre un solo pie. Realizar varias repeticiones, por determinado tiempo. 5. Salto cruzado: Inicia saltando hacia adelante y en el segundo movimiento debe cruzar los brazos, en el momento en que la cuerda pase por delante del cuerpo, salta a dos pies y continuas volviendo a la posición inicial de los brazos. Vuelves a realizar el movimiento de cruzar brazos para el cuarto salto, (uno cruzado, uno libre, uno cruzado). 6.Ejecutar una doble vuelta de la cuerda en un solo salto a dos pies, llevando las rodillas lo más elevadas posible. se debe llevar un ritmo con la cuerda. Realizar la actividad en varias repeticiones hasta alcanzar la destreza.

TIEMPO
60 Minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Reta a un compañero: Toma la cuerda por los extremos con una sola mano, girela sin parar por encima de la cabeza, como la hélice de un helicóptero, manteniendo el movimiento circular de la cuerda, realiza simultáneamente las acciones de sentarse, acostarse boca arriba, volver a la posición de pie y repetir la acción de nuevo. Este ejercicio lo debe realizar durante un minuto. Quien realice más series de este ejercicio será el ganador.

TIEMPO
20 Minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Volver a la calma, hidratación. Estiramiento muscular y flexibilidad articular, dirigido por la formador Retroalimentación de la actividad. Preguntas acerca de dificultades sobre las actividades realizadas.

TIEMPO

10 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:	2021-03-10	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030545449	LUISA FERNANDA BASTO			Asistio
1023384864	MARIA PAULA AGUILERA			Asistio
1023909424	SARAH STEFANY BLANCO			Asistio
1023386711	DAYANA VALENTINA BUITRAGO			Asistio
1083896165	DARLY TATIANA COLLAZOS			Asistio
1032799821	KARINA GONZALEZ			Asistio
1141322776	JOSE DAVID GONZALEZ			Asistio
1028864926	KAROL JULIETH GUERRERO			Asistio
2504343	DANILO ALEXANDER LANOY			Asistio
1029147345	SOFIA VALENTINA MORENO			Asistio
1025543226	TANYA MICHEL OSMA			Asistio
1141328199	KALEB SANTIAGO QUIÑONES			Asistio
1012383913	HEIDY DANIELA RICO			Asistio
1141328134	MARIANA RUBIANO			Asistio
1016835149	SHARON CAMILA QUIMBAYA			Asistio
1074557493	KEVIN NICOLAS AGUILAR			Asistio
1028868399	ANDERSON CAMACHO			Asistio
1141326127	MARIA JOSE LARROTA			Asistio
1029060270	OSCAR DAVID PORTUGUEZ			Asistio
1023388868	BRUCE RAMIREZ			Asistio
1141325887	DILAN SANTIAGO RODRIGUEZ			Asistio
1014862942	HAROLD DIOMEDES AGUIAR			Asistio