

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,13:00:00,15:00:00
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.			
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			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>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.</div></div> <div><div>TIEMPO</div><div>15 minutos</div></div>
--

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,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 4	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014483169	ANA MARIA AVILA			Asistio
1014671453	DANNA ISABELLA BALLESTEROS			Asistio
1012385575	MARIA VALENTINA BERTEL			Asistio
1012365832	LAURA ALEJANDRA BOLIVAR			Asistio
1141327336	SAMUEL CANTOR			Asistio
1016038562	LEIDY SHARICK CARDOZO			Asistio
1013127001	EILLEN DANIELA CERQUERA			Asistio
1011325713	SAMUEL DAVID CUELLAR			Asistio
1028889899	SARAY LORENA DIAZ			Asistio
1011103198	FABIAN ALEXIS DIAZ			Asistio
1012372196	MARIANA FUQUENE			Asistio
1012377340	VALENTINA GAMEZ			Asistio
1019994196	DANIEL FELIPE GOMEZ			Asistio
1028492841	JONES KEVIN GUZMAN			Asistio
1014221459	DANNA GABRIELA HERNANDEZ			Asistio
1012385092	SERGIO ALEJANDRO MACHADO			Asistio
1025545058	MARIA PAULA MENDOZA			Asistio
1141327329	JULIAN ALEJANDRO MOLINA			Asistio
1029147222	BRAYAN STIVEN ORTIZ			Asistio
1032681326	JULIAN ANDRES PEÑA			Asistio