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:	2021-03-04	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº 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 platicos 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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ			Nombre Instructor: MAURICIO REINA CELI	
2. Fecha:	2021-03-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº 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
1016956207	ALAN DAVID CUERVO	Asistio
1028889899	SARAY LORENA DIAZ	Asistio
1061747351	ANA IZABELLA FLOREZ	Asistio
1012377340	VALENTINA GAMEZ	Asistio
1034664515	ANGELY TATIANA GUTIERREZ	Asistio
1014221459	DANNA GABRIELA HERNANDEZ	Asistio
1012385092	SERGIO ALEJANDRO MACHADO	Asistio
1141327329	JULIAN ALEJANDRO MOLINA	Asistio
1141316625	HILARI MARIANA MURILLO	Asistio
1013128242	NICOLAS ESTEBAN PEÑA	Asistio
1010197765	GELSON DANIEL QUIROZ	Asistio
1141326116	ALISON MARIANA VILLAR	Asistio