

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:	2021-03-11	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	6
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
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
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 manteniendose 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
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

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:	2021-03-11	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014483169	ANA MARIA AVILA			Asistio
1012361660	CHARIN VALENTINA BAUTISTA			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
1015426554	CRISTIAN MAURICIO GUZMAN			Asistio
1030141174	MARIA FERNANDA LLUMINAGUA			Asistio
1029283091	JHOXER CAMILO MARIN			Asistio
1141327329	JULIAN ALEJANDRO MOLINA			Asistio
1029147222	BRAYAN STIVEN ORTIZ			Asistio
1032681326	JULIAN ANDRES PEÑA			Asistio
1010197765	GELSON DANIEL QUIROZ			Asistio
1141326116	ALISON MARIANA VILLAR			Asistio
1145926193	JAN CARLOS CAÑON			Asistio
1019994196	DANIEL FELIPE GOMEZ			Asistio
1028492841	JONES KEVIN GUZMAN			Asistio
1013128242	NICOLAS ESTEBAN PEÑA			Asistio
1012386275	LAURA VALERIA QUINTERO			Asistio
1072661650	MIGUEL EDUARDO RODRIGUEZ			Asistio
1012385092	SERGIO ALEJANDRO MACHADO			Asistio