

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:	2021-03-23	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrolla la coordinación óculo-manual a partir de sus posibilidades y limitaciones de movimiento por medio de ejercicios con diferentes objetos.

COGNITIVA :

Analiza los ejercicios y a traves de esto crea la mejor estrategia para poder realizar cada uno de ellos.

PSICOSOCIAL :

Reconoce que cada persona tiene el derecho a la identidad iniciando por su nombre.

LUDICA :

Decide las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones de las actividades de la clase.

TEMA :

Coordinación, Ritmo, Agilidad (Rítmica)

SUBTEMAS :

Salto, lanzamiento, recepción, giros, rodamientos del aro, manejando espacio, tiempo y desplazamientos

IMPLEMENTACION :

Peluches o zapatos - pelotas o bolitas de media - aro

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Bienvenida y tiempo de espera de conexión. 2. Actividad de derechos: Identidad (Nombre y sobrenombres) conversar de como les gusta que los llamen y como no - anécdotas en vida escolar. 3. Explicación del objetivo de la clase. 4. Movilidad articular: se realiza 10 movimientos con cada una de las articulaciones del cuerpo. 5. Activación: Tabata = jumping jack - skipping - mountain climbers -bird dogs. 6. Estiramiento: Se realiza estiramiento especifico de tren superior e inferior."

TIEMPO
40 Minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Se ubica una fila de obstaculos (peluches - zapatos) y se realizan diferentes 2 desplazamientos de cada ejercicio: trotar adelante, trotar atras, trotar de lado, zigzag, salto pie junto, saltar abriendo y cerrando piernas, caballito, salto a un pie, conejito, arañita, elefante, caminata de oso. 2. Se realizan ejercicios manipulando objetos (pelotas o bolitas de media - aro): rodar aro con la mano, lanzar el aro rodando hacia adelante, girar el aro en el piso, lanzar y atrapar, lanzar y aplaudir (1, 2, 3, ... veces), lanzar y aplaudir debajo de las piernas, lanzar y tocar cabeza; cabeza hombros; cabeza, hombros, cintura; cabeza hombros, cintura, rodillas; cabeza, hombros, cintura, rodillas y pies, lanzar y sentarse antes de que caiga.

TIEMPO
50 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Saltar el aro girando como si fuera un lazo, si ya lo hace debe hacer la mayor cantidad de saltos.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
1. Vuelta a la calma: Se realiza estiramiento general de tren superior e inferior. 2. Se realiza retroalimentación de la clase: ¿Qué fue lo que más me gusto? ¿Qué fue lo más difícil? ¿Cómo solucione las dificultades que se presentaron? 3. Despedida e indicaciones para la siguiente clase."

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ			Nombre Instructor: MAURICIO REINA CELI	
2. Fecha:	2021-03-23	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013127001	EILLEN DANIELA CERQUERA			Asistio
1011103198	FABIAN ALEXIS DIAZ			Asistio
1061747351	ANA IZABELLA FLOREZ			Asistio
1034664515	ANGELY TATIANA GUTIERREZ			Asistio
1028492841	JONES KEVIN GUZMAN			Asistio
1015426554	CRISTIAN MAURICIO GUZMAN			Asistio
1012385092	SERGIO ALEJANDRO MACHADO			Asistio
1025545058	MARIA PAULA MENDOZA			Asistio
1029147222	BRAYAN STIVEN ORTIZ			Asistio
1013128242	NICOLAS ESTEBAN PEÑA			Asistio
1032681326	JULIAN ANDRES PEÑA			Asistio
1012386275	LAURA VALERIA QUINTERO			Asistio