PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**SHIRLEY MILDRED RAMIREZ CORDERO**
3. FECHA:	2021-03-02	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrolla situaciones de equilibrio estático y dinámico con diferentes bases de sustentación, tanto con objetos como sin objetos.

COGNITIVA :
Comprende e interioriza las distintas variables que corresponden al control y ajuste corporal en situaciones de equilibrio- desequilibrio.

PSICOSOCIAL :
Genero actitudes de respeto y diálogo como vía para facilitar las relaciones interpersonales y la sana convivencia.

LUDICA :
Progresa en el desarrollo de sus capacidades físicas de manera pertinente, armoniosa y continua; por medio de la práctica de diferentes juegos y ejercicios propuestos en el centro de interés.

TEMA :
Demuestra control corporal en la ejecución de acciones y movimientos en situaciones estáticas y dinámicas mejorando las habilidades coordinativas dinámicas generales.

SUBTEMAS :
Experimenta situaciones de equilibrio y desequilibrio estático y dinámico: sin objetos, sobre objetos estables, llevando un objeto en situaciones simples y complejas

IMPLEMENTACION :
1 Par de cordones, música.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA. 2. OBJETIVOS DE LA CLASE. 3. CALENTAMIENTO CARDIOVASCULAR: Juego Toque Toque: Vamos a realizar un juego el cual consiste en tocar las rodillas de mi compañero o pareja y evitar que el toque las mías, gana quien logre tocar la mayor cantidad de veces la rodilla de la pareja en 1 minuto. Luego de esto realizaremos el mismo ejercicio pero tratando de tocar la espalda de la pareja. El segundo ejercicio: En pareja nos ubicamos uno delante del otro. El de atrás abraza al compañero de la cintura evitando que logre desplazarse, después cambian de posición. El tercer ejercicio: En pareja nos ubicamos uno delante del otro. El de atrás empuja al compañero por la espalda tratando lograr desplazarlo, después cambian de posición.

TIEMPO
20´

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. POSTURA DE LA MESA DE EQUILIBRIO: Se ubica en cuatro apoyos alineando las muñecas con los hombros y las rodillas con la cadera, extiende la pierna derecha hacia atrás paralela al piso y eleva el brazo izquierdo hacia adelante sostiene 10 seg, vuelve a la postura inicial a cuatro apoyos, extiende la pierna izquierda hacia atrás y eleva el brazo derecho sostiene 10 seg. 2.POSTURA DE LA TABLA LATERAL: se ubica en cuatro apoyos inicia con la postura de preparación, extiende la pierna derecha hacia atrás con los dedos en el piso dejo caer el talón, eleva el brazo derecho sostiene 5 seg ahora extiende la pierna izquierda sostiene 10 seg vuelve a la postura inicial a cuatro apoyos, extiende la pierna izquierda hacia atrás con los dedos en el piso dejo caer el talón, eleva el brazo izquierdo sostiene 5 seg ahora extiende la pierna derecha sostiene 10 seg. 3. POSTURA DEL ARBOL: Se ubica de pie y lleva el pie derecho hasta la parte baja de la rodilla izquierda sostiene 5 seg ahora sube hasta la zona de la ingle sostiene 10 seg y cambian de pierna. 4. POSTURA DEL AGUILA: En posición de pie ubicamos las manos en la cintura, flexiona las rodillas, lleva la pierna derecha sobre la izquierda y entrelaza ahora los brazos los elevamos hacia adelante colocando el brazo izquierdo sobre el brazo derecho y entrelaza, sube los codos hacia el pecho y sostiene por 10 seg. Cambio de lado de pie, manos en la cintura, flexiona las rodillas, lleva la pierna izquierda sobre la derecha y entrelaza ahora los brazos los elevamos hacia adelante colocando el brazo derecho sobre el brazo izquierdo y entrelaza, sube los codos hacia el pecho y sostiene por 10 seg. 5.POSTURA DEL GUERRERO III: En posición de pie, separa las piernas a lo ancho de los hombros, eleva los brazos hacia arriba, lleva el peso del cuerpo a la pierna izquierda y eleva la pierna derecha hacia atrás al mismo tiempo baja el tronco que quede paralelo al piso hasta formar una T mantiene el equilibrio por 10 seg. Cambio de lado separa las piernas a lo ancho de los hombros, eleva los brazos hacia arriba, lleva el peso del cuerpo a la pierna derecha y eleva la pierna izquierda hacia atrás al mismo tiempo baja el tronco que quede paralelo al piso hasta formar una T mantiene el equilibrio por 10 seg.

TIEMPO
80´

RETO :
ACTIVIDADES
LEVANTARSE SIN DEJAR CAER EL CUADERNO: Se ubica sentado en el piso y ejecuta el reto de lo cual consiste mantener el equilibrio sosteniendo el cuaderno sobre la cabeza mientras logra levantarse sin dejarlo caer.

TIEMPO
10´

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA: 1) EJERCICIOS DE RELAJACIÓN PARA LA ESPALDA Y CADERA: se ubica en posición decúbito supino y ejecuta los movimientos de relajación de la espalda y cadera. 2) RETROALIMENTACIÓN.

TIEMPO
10´

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: SHIRLEY MILDRED RAMIREZ CORDERO	
2. Fecha:	2021-03-02	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011213256	JUAN MANUEL LEYVA	Asistio
1028872477	DYLAN SAMUEL NIÑO	Asistio
1014740489	NICOLE SOFIA TORRES	Asistio
1023395929	VALERI SOFIA GUZMAN	Asistio
1013646234	RONALD ANDRES OSORIO	Asistio
1028497305	LAURA CAMILA HERNANDEZ	Asistio
1146884448	JENIFER PAOLA CARDENAS	Asistio
1024547428	CRISTIAN CAMILO GRANADOS	Asistio
1028495029	DAVID SANTIAGO GARAY	Asistio
1023392371	GABRIELA VELASCO	Asistio
1023394981	ANGEL GABRIELA BENAVIDES	Asistio
1013648949	HEMYLI GABRIELA VANEGAS	Asistio
1011213335	LAURENT SOFIA RODRIGUEZ	Asistio
1206214788	LUISA FERNANDA MUÑOZ	Asistio
1024548927	JUAN FELIPE MOLINA	Asistio
1023394103	SAMUEL SANCHEZ	Asistio
1028872110	SAMUEL STEVEN TORRES	Asistio
1023395116	MARIANA HERNANDEZ	Asistio
1011205671	PAWER YAIR TOVAR	Asistio
1027532658	LAUREN VALENTINA ALONSO	Asistio
1025068086	NICOLAS PULIDO	Asistio
1023396467	SARY MARIANA TELLEZ	Asistio
1034667168	SAMUEL HERRERA	Asistio
1024549265	ANA MARIA FONSECA	Asistio
1028948501	DANNA VALENTINA MALAVER	Asistio
1076659220	DIEGO FELIPE SANTANA	Asistio
1024542143	SAMUEL ALEJANDRO CAMACHO	Asistio
1141335705	HELLEN SOFIA BELTRAN	Asistio
147874201	AMANDA KARINA CAMPOS	Asistio
1016725885	STIVEN FIGUEROA	Asistio
1023394058	JUAN PABLO MARTIN	Asistio
1023393968	SARA GABRIELA CARVAJALINO	Asistio
1024562629	JHOAN SEBASTIAN SUAREZ	Asistio
1024535258	IAN MATIAS CASTILLO	Asistio
1024539513	HEIDY SOFIA RAMIREZ	Asistio

1023392307	SARA MICHEL MALAGON	Asistio
1074815187	CHARID XIMENA ROJAS	Asistio
1146884393	JUAN PABLO RINCON	Asistio
1011207683	MAIKOL STIVEN MARTIN	Asistio
1023388867	DANIEL STIVEN FIRAVITOBA	Asistio
1023395457	MIGUEL ANGEL APONTE	Asistio
1023395055	DANNA SOFIA GARZON	Asistio
1024551347	ANGIE DANIELA MENDIETA	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria