

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHIRLEY MILDRED RAMIREZ CORDERO
3. FECHA:	2021-03-09	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Controla voluntariamente los diferentes movimientos corporales a nivel global y segmentario, realizando los desplazamientos y atendiendo a las directrices en el momento indicado.			
COGNITIVA : Explora y reconoce las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la unión y las relaciones familiares dentro del hogar a través de las actividades lúdicas beneficiando a cada miembro de la misma desde los padres hasta los más pequeños.			
LUDICA : Progresar 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 : Desarrolla la coordinación dinámica global de los miembros superiores e inferiores			
SUBTEMAS : Realiza de forma global y coordinada las distintas formas de desplazamiento			
IMPLEMENTACION : 2 Cojines, 1 Bolsa Mediana, 1 Cobija.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA. 2. OBJETIVOS DE LA CLASE. 3. CALENTAMIENTO CARDIOVASCULAR: Primer Ejercicio: Marcha sobre el cojín: Este ejercicio trata de subir y bajar del cojín alternando los pies al mismo tiempo que movemos los brazos, El segundo ejercicio: Paso V sobre el cojín el ejercicio se trata de hacer una V imaginaria con los pies Con los pies juntos frente al step, subes la pierna derecha en diagonal hacia la derecha, luego la izquierda en dirección izquierda en diagonal y vuelves al punto de partida con los pies juntos bajo del cojín. El tercer ejercicio: Pasos laterales sobre cojín nos subimos al cojín por el lateral, no de frente. Partimos con los pies juntos sobre el cojín y bajamos la pierna derecha al suelo a la vez que elevamos el brazo derecho y volvemos a subir el pie al cojín. Ahora bajamos el pie izquierdo al suelo a la vez que elevamos el brazo izquierdo y volvemos al punto inicial sobre el cojín. El Cuarto Ejercicio: Cruzar el cojín nos ponemos de lado junto al cojín, subimos el pie que está más próximo luego subimos el otro y ahora bajamos por el otro lado también en dos pasos. En total son cuatro pasos para pasar de un lado a otro del cojín. TIEMPO 20´			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES DESPLAZAMIENTOS 1. LA ALFOMBRA MAGICA: El escolar se sienta sobre la bolsa, por lo cual deberá desplazarse solo con la ayuda de los pies y se devuelve al punto de partida. 10 repeticiones. 2. EL TRINEO: El escolar se arrodilla sobre la bolsa y se desplaza solo con la ayuda de las manos y se devuelve al punto de partida. 10 repeticiones. 3. EL SOLDADO: Se acuestan boca abajo sobre la bolsa y se desplazan arrastrándose con la ayuda de los brazos. 10 repeticiones. 4. EL PINGÜINO: Se ubican de pie sobre la bolsa y deberán desplazarse arrastrando los pies como pingüinos. 10 repeticiones. 5. LA PATINETA: Ubican el pie derecho sobre la bolsa y se impulsan con la izquierda después cambian de posición. 10 repeticiones. 6. EL JINETE: Se ubican de pie sobre la bolsa y deberán ir saltando con pies juntos y sosteniendo la bolsa TIEMPO 80´			
RETO : ACTIVIDADES ACTIVIDADES JUEGO BUSCANDO EL TESORO: El acudiente venda los ojos del estudiante y le dará las instrucciones e indicaciones verbalmente para que pueda llegar a la zona del tesoro ejemplo 3 pasos hacia adelante medio giro hacia la izquierda y el estudiante deberá encontrar el tesoro. TIEMPO 10´			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA: 1) EJERCICIOS DE RELAJACIÓN AUTOMASAJE: Se empieza por los extremos más distales del cuerpo con las técnicas de comprensión, sacudidas, pellizcamientos, torsiones y roce amasamiento, (primero pies y piernas, luego manos y brazos) para ir poco a poco progresando hacia el centro (abdomen, torso) y posteriormente hacia la cabeza. 2) RETROALIMENTACIÓN
TIEMPO
10´

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: SHIRLEY MILDRED RAMIREZ CORDERO	
2. Fecha:	2021-03-09	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011213256	JUAN MANUEL LEYVA			Asistio
1024547428	CRISTIAN CAMILO GRANADOS			Asistio
1028872477	DYLAN SAMUEL NIÑO			Asistio
1023395929	VALERI SOFIA GUZMAN			Asistio
1013646234	RONALD ANDRES OSORIO			Asistio
1146884448	JENIFER PAOLA CARDENAS			Asistio
1028495029	DAVID SANTIAGO GARAY			Asistio
1023394981	ANGEL GABRIELA BENAVIDES			Asistio
1014740489	NICOLE SOFIA TORRES			Asistio
1028497305	LAURA CAMILA HERNANDEZ			Asistio
1028872110	SAMUEL STEVEN TORRES			Asistio
1023395116	MARIANA HERNANDEZ			Asistio
1023392371	GABRIELA VELASCO			Asistio
1027532658	LAUREN VALENTINA ALONSO			Asistio
1013648949	HEMYLI GABRIELA VANEGAS			Asistio
1011213335	LAURENT SOFIA RODRIGUEZ			Asistio
1206214788	LUISA FERNANDA MUÑOZ			Asistio
1024548927	JUAN FELIPE MOLINA			Asistio
1034667168	SAMUEL HERRERA			Asistio
1024549265	ANA MARIA FONSECA			Asistio
1028948501	DANNA VALENTINA MALAVER			Asistio
1076659220	DIEGO FELIPE SANTANA			Asistio
1023394103	SAMUEL SANCHEZ			Asistio
1016725885	STIVEN FIGUEROA			Asistio
1011205671	PAWER YAIR TOVAR			Asistio
1023394058	JUAN PABLO MARTIN			Asistio
1025068086	NICOLAS PULIDO			Asistio
1023396467	SARY MARIANA TELLEZ			Asistio
1024562629	JHOAN SEBASTIAN SUAREZ			Asistio
1024542143	SAMUEL ALEJANDRO CAMACHO			Asistio
1141335705	HELLEN SOFIA BELTRAN			Asistio
1024539513	HEIDY SOFIA RAMIREZ			Asistio
1023392307	SARA MICHEL MALAGON			Asistio
1074815187	CHARID XIMENA ROJAS			Asistio
1023395457	MIGUEL ANGEL APONTE			Asistio

147874201	AMANDA KARINA CAMPOS	Asistio
-----------	----------------------	---------

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria