

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 :<br>Controla voluntariamente los diferentes movimientos corporales a nivel global y segmentario, realizando los desplazamientos y atendiendo a las directrices en el momento indicado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                                 |
| COGNITIVA :<br>Explora y reconoce las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                                 |
| PSICOSOCIAL :<br>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 :<br>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 :<br>Desarrolla la coordinación dinámica global de los miembros superiores e inferiores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                                 |
| SUBTEMAS :<br>Realiza de forma global y coordinada las distintas formas de desplazamiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                                 |
| IMPLEMENTACION :<br>2 Cojines, 1 Bolsa Mediana, 1 Cobija.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                                 |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                 |
| FASE INICIAL :<br>ACTIVIDADES<br>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.<br><br>TIEMPO<br>20´ |                |                       |                                 |
| FASE CENTRAL :<br>ACTIVIDADES<br>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<br><br>TIEMPO<br>80´                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                                 |
| RETO :<br>ACTIVIDADES<br>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.<br><br>TIEMPO<br>10´                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FASE FINAL :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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:                                        |                   |
| <b>TI</b>       | <b>NOMBRE</b>            |                               |                                                    | <b>ASISTENCIA</b> |
| 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