PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**SHIRLEY MILDRED RAMIREZ CORDERO**
3. FECHA:	2021-03-23	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	4
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 :
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 :
Desarrolla la coordinación dinámica global de los miembros superiores e inferiores

SUBTEMAS :
Realiza de forma global y coordinada las distintas formas de desplazamiento

IMPLEMENTACION :
1 cinta o Lazo, 8 objetos plasticos, 5 pelotas de media

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES 1. FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA. 2. OBJETIVOS DE LA CLASE. 3. CALENTAMIENTO CARDIOVASCULAR: Primer Ejercicio:Juego El perro y el gato: El alumnado se colocará alineado sobre dos líneas paralelas separadas con l cinta o lazo.En parejas uno será el perro, el otro será el gato. Si el profesor grita “perro”, éstos intentarán pillar a los gatos antes de que llegue a la señal delimitada. El segundo ejercicio: Juego “piedra, papel y tijera”: Dos alumnos se enfrentarán cara a cara para jugar al conocido juego “piedra, papel y tijera”. El niño que pierda tiene que perseguir al otro para pillarlo antes de sobrepasar una línea delimitada. El tercer ejercicio: Juego La Rayuela: Se ubican 10 hojas en el piso enumeradas del 1 al 10. sale formador de pie en plano general y la participante, utilizan una tapita plastica para lanzarpor turnos en la casilla correspondiente, el recorrido consiste en pasar por todas las casillas excepto la que tiene la tapa. El desplazamiento es segun como se encuentre la casilla en la que debera saltar a un pie o a dos pies.

TIEMPO
20´

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES 1. El mono sin rabo: En parejas desempeñará la función de mono. Cada uno se colocará una cuerda en la parte trasera del pantalón (que hará la función de cola). Todos tienen que intentar quitarse la cola uno al otro. Ganará el alumno que logre quitarlo primero. 2. Relevos: En parejas Cada miembro tendrá que correr hasta el otro extremo de la pista y tomar un objeto plástico, a continuación, deberá volver al lugar inicial y entregar el objeto a su compañero que desempeñará la misma función. Así sucesivamente hasta que terminen todos los objetos. Gana la pareja que lo realice en el menor tiempo posible. variantes: 1. Carrera de frente. 2. Carrera de espaldas. 3. Carrera en zig-zag. 4. Carrera elevando Rodillas. 5. Carrera lateral cruzando piernas. 6. Saltos alternando piernas. 7 carrera agachándose a tocar el suelo cada 3 o 4 pasos. 3. Juego el ponchado: Con peloticas hechas de medias debera ponchar al compañero, luego cambian de rol. Reglas: 1. El niño del centro siempre se colocará de frente al niño que tenga la pelota. 2. Se contará como punto en contra cada vez que salte para desplazarse o sea tocado por la pelota. 3. Cada niño pasará por el centro y le tirarán 10 -15 veces la pelota. 4. Gana el niño al que menos lo haya tocado la pelota.

TIEMPO
80´

RETO :
ACTIVIDADES
Autoevaluación Primer Período

TIEMPO
10´

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
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:	2021-03-23	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023394103	SAMUEL SANCHEZ	Asistio
1011213256	JUAN MANUEL LEYVA	Asistio
1023394058	JUAN PABLO MARTIN	Asistio
1023392371	GABRIELA VELASCO	Asistio
1023394981	ANGEL GABRIELA BENAVIDES	Asistio
1014740489	NICOLE SOFIA TORRES	Asistio
1013646234	RONALD ANDRES OSORIO	Asistio
1028497305	LAURA CAMILA HERNANDEZ	Asistio
1206214788	LUISA FERNANDA MUÑOZ	Asistio
1024548927	JUAN FELIPE MOLINA	Asistio
1076659220	DIEGO FELIPE SANTANA	Asistio
1023395055	DANNA SOFIA GARZON	Asistio
1024542143	SAMUEL ALEJANDRO CAMACHO	Asistio
1028872110	SAMUEL STEVEN TORRES	Asistio
1029287663	LAURA CRISTAL LOPEZ	Asistio
147874201	AMANDA KARINA CAMPOS	Asistio
1011205671	PAWER YAIR TOVAR	Asistio
1027532658	LAUREN VALENTINA ALONSO	Asistio
1025068086	NICOLAS PULIDO	Asistio
1011213335	LAURENT SOFIA RODRIGUEZ	Asistio
1146884448	JENIFER PAOLA CARDENAS	Asistio
1024549265	ANA MARIA FONSECA	Asistio
1023392307	SARA MICHEL MALAGON	Asistio
1028948501	DANNA VALENTINA MALAVER	Asistio
1146884393	JUAN PABLO RINCON	Asistio
1023394183	MELANY SOFIA ALFONSO	Asistio
1024541199	ANGEL DAVID MEJIA	Asistio
1016725885	STIVEN FIGUEROA	Asistio
1028872477	DYLAN SAMUEL NIÑO	Asistio
1024530800	DANNA VALENTINA SILVA	Asistio
1034667168	SAMUEL HERRERA	Asistio
1024539513	HEIDY SOFIA RAMIREZ	Asistio
1141335705	HELLEN SOFIA BELTRAN	Asistio
1028495029	DAVID SANTIAGO GARAY	Asistio
1023395929	VALERI SOFIA GUZMAN	Asistio

1024535258	IAN MATIAS CASTILLO	Asistio
1024550474	LUCIANA MUÑOZ	Asistio
1023396328	SARA SOFIA GARZON	Asistio
1011207683	MAIKOL STIVEN MARTIN	Asistio
1141334450	LIZTI KAROLIN BERNAL	Asistio
1024544017	ERICK SANTIAGO BAQUERO	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria