**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**