PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**SHIRLEY MILDRED RAMIREZ CORDERO**
3. FECHA:	2021-03-11	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº 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 :
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 Globo, 2 Botellitas, 4 peloticas de medias

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA. 2. OBJETIVOS DE LA CLASE. 3. CALENTAMIENTO CARDIOVASCULAR: Primer Ejercicio: 1. 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: Saltos tijera, payaso, adelante, atrás, a los lados sobre y por encima del cojín. El tercer ejercicio: Elevación de rodilla sobre el cojín : En este caso subimos al cojín con la pierna derecha y elevamos la izquierda con la rodilla flexionada hasta la altura de la cintura.

TIEMPO
20´

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES 1. EJERCICIO DESPLAZAMIENTO: lanza el globo y se desplaza hacia al lado a tocar el vaso y regresar por el globo. Si se cae el globo deberá iniciar nuevamente. 10 repeticiones. 2. EJERCICIO DESPLAZAMIENTO: Lanza el globo de bolsa y antes de recibirla debe tocarse la cabeza, luego vuelve a lanzar el globo y antes de recibirla debe tocarse la cabeza y los hombros, así sucesivamente hasta llegar a tocarse los pies sin dejar caer el globo al piso. 10 repeticiones. 3. EJERCICIO DESPLAZAMIENTO: Lanza el globo y realiza el desplazamiento con golpeando el globo con la cabecita sin dejarlo caer al piso. 10 repeticiones. 10 repeticiones. 4. EJERCICIO DESPLAZAMIENTO: Lanza el globo y realiza el desplazamiento con golpeando el globo con la rodilla sin dejarlo caer al piso. 10 repeticiones. 5. DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG LANZANDO LA PELOTA DE UNA MANO A LA OTRA MANO.6. CONDUCCION DE LA PELOTA UTILIZANDO LAS MANOS Y LOS PIES CON DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG HACIA DELANTE Y SE DEVUELVEN.

TIEMPO
80´

RETO :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Coloca varios objetos en el piso en la cual deberá recogerlos con los dedos de los pies y colocarlos dentro de la caja. Se realiza inicialmente con el pie derecho luego cambian con el pie izquierdo gana quien lo realice en el menor tiempo posible.

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´

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011213256	JUAN MANUEL LEYVA	Asistio
1023394981	ANGEL GABRIELA BENAVIDES	Asistio
1014740489	NICOLE SOFIA TORRES	Asistio
1023392371	GABRIELA VELASCO	Asistio
1028872477	DYLAN SAMUEL NIÑO	Asistio
1023395929	VALERI SOFIA GUZMAN	Asistio
1206214788	LUISA FERNANDA MUÑOZ	Asistio
1024549265	ANA MARIA FONSECA	Asistio
1028497305	LAURA CAMILA HERNANDEZ	Asistio
1011213335	LAURENT SOFIA RODRIGUEZ	Asistio
1076659220	DIEGO FELIPE SANTANA	Asistio
1023395116	MARIANA HERNANDEZ	Asistio
1011205671	PAWER YAIR TOVAR	Asistio
1027532658	LAUREN VALENTINA ALONSO	Asistio
1023396467	SARY MARIANA TELLEZ	Asistio
1146884448	JENIFER PAOLA CARDENAS	Asistio
1024547428	CRISTIAN CAMILO GRANADOS	Asistio
1023395055	DANNA SOFIA GARZON	Asistio
1024541199	ANGEL DAVID MEJIA	Asistio
1028495029	DAVID SANTIAGO GARAY	Asistio
1025068086	NICOLAS PULIDO	Asistio
1023392307	SARA MICHEL MALAGON	Asistio
1023395457	MIGUEL ANGEL APONTE	Asistio
1023394183	MELANY SOFIA ALFONSO	Asistio
1028872110	SAMUEL STEVEN TORRES	Asistio
1013646234	RONALD ANDRES OSORIO	Asistio
1024535258	IAN MATIAS CASTILLO	Asistio
1028948501	DANNA VALENTINA MALAVER	Asistio
1024542143	SAMUEL ALEJANDRO CAMACHO	Asistio
1023394103	SAMUEL SANCHEZ	Asistio
1141335705	HELLEN SOFIA BELTRAN	Asistio
1029287663	LAURA CRISTAL LOPEZ	Asistio
147874201	AMANDA KARINA CAMPOS	Asistio
1016725885	STIVEN FIGUEROA	Asistio
1013648949	HEMYLI GABRIELA VANEGAS	Asistio

1024548927	JUAN FELIPE MOLINA	Asistio
1034667168	SAMUEL HERRERA	Asistio
1024539513	HEIDY SOFIA RAMIREZ	Asistio
1024550474	LUCIANA MUÑOZ	Asistio
1023396328	SARA SOFIA GARZON	Asistio
1011207683	MAIKOL STIVEN MARTIN	Asistio
1024526347	CRISTIAN JHOBANNY VERDUGO	Asistio
1023387899	JULIAN FELIPE NAVARRO	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria