

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHIRLEY MILDRED RAMIREZ CORDERO
3. FECHA:	2021-03-04	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	1
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 : 1 COJIN, 1 CANASTA, 10 PELOTAS DE MEDIAS, 1 VENDA O TAPA OJOS			
FASES			
FASE INICIAL : 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 1. EJERCICIO DESPLAZAMIENTO: Ubica la pelota en medio de las rodillas y tendrá que desplazarse caminando de un sitio a otro sin dejar caer el objeto y depositarlo dentro de la canasta. 10 repeticiones. 2. EJERCICIO DESPLAZAMIENTO: Ubica la pelota en medio de los tobillos y tendrá que desplazarse saltando a dos pies de un sitio a otro sin dejar caer el objeto y depositarlo dentro de la canasta. 10 repeticiones. 3. EJERCICIO DESPLAZAMIENTO EN MESITA: En posición de mesita ubica la pelota sobre el abdomen y tendrá que desplazarse de un sitio a otro sin dejar caer el objeto y depositarlo dentro de la canasta. 10 repeticiones. 4. EJERCICIO DESPLAZAMIENTO RODANDO: Se sienta y ubica la pelota en medio de los tobillos luego se acuesta boca arriba para rodar por el piso sin dejar caer el objeto y depositarlo dentro de la canasta. 10 repeticiones. 5. EJERCICIO DESPLAZAMIENTO EL GUSANIITO: Se sienta y ubica la pelota en medio de los tobillos luego se desplaza solo con la ayuda de los pies flexionando y estirando las piernas sin dejar caer el objeto y depositarlo dentro de la canasta. 10 repeticiones. TIEMPO 80´			
RETO : 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 progresiva de Jacobson: Se basa en la tensión y relajación de diferentes grupos musculares a la vez que se controla la respiración. Se empieza por los extremos más distales del cuerpo (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:	2021-03-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011213256	JUAN MANUEL LEYVA			Asistio
1028872110	SAMUEL STEVEN TORRES			Asistio
1023392371	GABRIELA VELASCO			Asistio
1028497305	LAURA CAMILA HERNANDEZ			Asistio
1034667168	SAMUEL HERRERA			Asistio
1024549265	ANA MARIA FONSECA			Asistio
1023392307	SARA MICHEL MALAGON			Asistio
1024542143	SAMUEL ALEJANDRO CAMACHO			Asistio
1023394103	SAMUEL SANCHEZ			Asistio
1141335705	HELLEN SOFIA BELTRAN			Asistio
1023394058	JUAN PABLO MARTIN			Asistio
1028872477	DYLAN SAMUEL NIÑO			Asistio
1023394981	ANGEL GABRIELA BENAVIDES			Asistio
1027532658	LAUREN VALENTINA ALONSO			Asistio
1023395929	VALERI SOFIA GUZMAN			Asistio
1013646234	RONALD ANDRES OSORIO			Asistio
1011213335	LAURENT SOFIA RODRIGUEZ			Asistio
1146884448	JENIFER PAOLA CARDENAS			Asistio
1024548927	JUAN FELIPE MOLINA			Asistio
1023395116	MARIANA HERNANDEZ			Asistio
1028495029	DAVID SANTIAGO GARAY			Asistio
1023393968	SARA GABRIELA CARVAJALINO			Asistio
1014740489	NICOLE SOFIA TORRES			Asistio
1025068086	NICOLAS PULIDO			Asistio
1206214788	LUISA FERNANDA MUÑOZ			Asistio
1024535258	IAN MATIAS CASTILLO			Asistio
1024547428	CRISTIAN CAMILO GRANADOS			Asistio
1023396328	SARA SOFIA GARZON			Asistio
1076659220	DIEGO FELIPE SANTANA			Asistio
1016725885	STIVEN FIGUEROA			Asistio
1034784838	LICETH DANIELA ROJAS			Asistio
1013007098	CAROL DANIELA MEDELLIN			Asistio