PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RURAL JOSE CELESTINO MUTIS (IED) (JOSE CELESTINO MUTIS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**VICTOR HUGO MURILLO VERA**
3. FECHA:	2021-06-09	4. HORA:	Miercoles,10:20:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	0 ,1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico la capacidad motriz, en dirección a al especificidad de la práctica física y corporal en reconocimiento de las habilidades físicas, cognitivas y sensoriales basadas en el movimiento la contracción corporal.

COGNITIVA :
Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas .

PSICOSOCIAL :
identifico mis entornos protectores y establezco relaciones saludables con mis compañeros padres y maestros.

LUDICA :
Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.

TEMA :
REALIZO ACTIVIDADES QUE MEJOREN MI EQUILIBRIO DESCUBRE LA IMPORTANCIA DE LA PROPIOCEPCIÓN PARA EL DESARROLLO DE LOS DIFERENTES EJERCICIOS EN EL CENTRO DE INTERÉS

SUBTEMAS :
Estabilizo las diferentes posturas para controlar mi equilibrio estático Desarrollo juegos indicándole a mi cuerpo adoptar diferentes posiciones en equilibrio. Manifiesto mediante el juego mis emociones y el agrado por los diferentes ejercicios planteados.

IMPLEMENTACION :
espacio amplio despejado colchoneta tapete o cobija

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases sincrónicas de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular con un serie de ejercicios que irán acordes con la música puesta en clase.

TIEMPO
15'

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omoplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá a empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes.

TIEMPO
30'

RETO :
ACTIVIDADES
mantener una posición invertida la mayor parte del tiempo entre los estudiantes

TIEMPO
5'

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realizará con música los estiramientos en donde cada vez que cambie de ritmo la canción se cambiara de ejercicio, se trabajara con rebotes estando sentado con piernas separadas y piernas juntas, posteriormente se les explicara cuanto deben sostener el estiramiento y porque lo deben hacer, por otra parte se hara una retroalimentacion desde los beneficios psicosociales que nos trae el centro de interés de gimnasia a los estudiantes.

TIEMPO
10'

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2021-06-09	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,10:20:00,11:20:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013147763	Nicol Fernanda Caviedes	Asistio
1025557069	MARLON NOVOA	Asistio
1025555173	Maria Salome Garzon	Asistio
1029293564	Nicolas Santiago Lopez	Asistio
1023404140	SHARIT SOFIA BERNAL	Asistio
1015464820	KIMBERLY MARIANA CAMARGO	Asistio