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:	2021-06-01	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	0 ,1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico la capacidad motriz, en dirección a la 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 :
Reconozco la importancia de la ciudadanía y como la ejerzo desde mi centro de interés de manera positiva

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

TEMA :
identifica las condiciones atléticas desde las nociones básicas de la carrera Aprendo las nociones básicas de la carrera

SUBTEMAS :
Reconozco las nociones básicas de las carreras por medio de carreras cortas y largas. Resuelvo circuitos motrices que utilicen carreras. Ejecuto juegos que me permitan de mostrar mis condiciones atléticas.

IMPLEMENTACION :
• Cronometro • Regla o metro • Espacio despejado y seguro • Botellas o zapatos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Fase Inicial (indagación): Iniciaremos con el centro de interés de gimnasia y por ello es muy importante conocer sobre este maravilloso deporte, entonces por tus propias palabras nos gustaría saber que se te viene a la cabeza al escuchar la palabra gimnasia ello lo puedes reflejar por medio de un dibujo, una frase o un corto texto.
Fase Inicial (indagación): Iniciaremos con el centro de interés de gimnasia y por ello es muy importante conocer sobre este maravilloso deporte, entonces por tus propias palabras nos gustaría saber que se te viene a la cabeza al escuchar la palabra gimnasia ello lo puedes reflejar por medio de un dibujo, una frase o un corto texto.
Fase Inicial (indagación): Iniciaremos con el centro de interés de gimnasia y por ello es muy importante conocer sobre este maravilloso deporte, entonces por tus propias palabras nos gustaría saber que se te viene a la cabeza al escuchar la palabra gimnasia ello lo puedes reflejar por medio de un dibujo, una frase o un corto texto.
Calentamiento: Es importante prepara nuestro cuerpo y para ello la actividad inicial es la movilidad articular para ello lo haremos en orden articulación por articulación moviendo cada parte 10 veces a continuación te indicare las articulaciones que debes mover en tu calentamiento: • Tobillos (arriba abajo el pie) • Rodillas (estiro y recojo la pierna) • Cadera (doy círculos hacia los dos lados) • Muñecas (arriba y abajo, como si manejara una moto) • Codos (estiro y recojo mis brazos) • Hombros (doy círculos grandes con mis brazos hacia adelante y hacia atrás) • Cabeza (hacia los lados, como si dijera NO

TIEMPO
30'

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Vamos a conocer las nociones básicas de la carrera las cuales te permitirán aprender a correr de la mejor manera lo cual es muy importante para el desarrollo de las actividades de gimnasia. • Se realizarán diferentes tipos de desplazamiento de lado a lado en un espacio que se tenga por parte de los estudiantes, en donde se gateará arrodillará o se estará de pie caminando trotando y corriendo. • Carrera en Zigzag: se deben ubicar objetos (pueden ser zapatos, botellas plásticas vacías) en línea recta y se debe correr zigzagueando entre ellos, sin derribar ninguno y sin tocarlos.

TIEMPO
60'

RETO :
ACTIVIDADES
• Después de hacer esta actividad haremos un test de resistencia a la velocidad en donde separaremos nuestros objetos con una distancia de tres metros, luego tendremos un minuto para correr ida y vuelta y durante ese minuto se contará la cantidad de veces que fue y volvió

TIEMPO
10'

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

• Vamos a jugar al espejo con nuestros familiares estirando, recuerda que cada estiramiento debe durar entre 10 a 15 segundos. Inventa un ejercicio de estiramiento y las demás personas deben copiarlos, acá te damos unas pistas para los estiramientos. ? Un estiramiento con las piernas juntas ? Un estiramiento con las piernas separadas ? Un estiramiento con las palmas de la mano en el piso

TIEMPO

20'

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2021-06-01	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027535662	ERICK REAY	Asistio
1029293553	MARLON STIVEN PAEZ	Asistio
1034403634	JUAN CARLOS RAMOS	Asistio