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:	2021-06-02	4. HORA:	Miercoles,09:10:00,10:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	4
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 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 :
Reconozco los beneficios biopsicosociales de los NNAJ en el marco de los derechos humanos.

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

TEMA :
APRENDO LAS NOCIONES BASICAS DE LOS SALTOS MANEJA LAS CONDICIONES ATLÉTICAS POR MEDIO DE LOS SALTOS

SUBTEMAS :
Practico las nociones básicas de los saltos por medio de ejercicios de salto con elementos y sin elementos. Completo problemas motrices por medio de diferentes tipos de salto. Elaboro mi propio Juego de relevos que involucren los saltos aprendidos.

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, 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 explicaran 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 le asignara un numero a cada posición y el formador o una persona que este de acompañante dirá estos números al azar y el estudiante tendrá que cambiar rápidamente cada que cambie de posición dirá el nombre de un animal que se le venga a la cabeza con relación a la posición que esta haciendo, se empezara a explicar los saltos básicos de la gimnasia.

TIEMPO
30'

RETO :
ACTIVIDADES
Identificar rápidamente la posición asignada a los estudiantes, el formador dirá un numero y tendrán que hacer el ejercicio lo mas pronto posible.

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:	2021-06-02	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,09:10:00,10:10:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222208151	Andres Camilo Lovera	Asistio
1029293659	Andres Felipe Mejia	Asistio
1029293553	MARLON STIVEN PAEZ	Asistio
1024576222	KEINER ANDRES MAHECHA	Asistio
1070307135	Christopher Garnica	Asistio
1161216352	Juan Jose Velosa	Asistio
1034403634	JUAN CARLOS RAMOS	Asistio
1011235603	Mariana Valentina Arguello	Asistio
1027535662	ERICK REAY	Asistio