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:	2021-06-16	4. HORA:	Miercoles,09:10:00,10:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	0 ,1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

COGNITIVA :
Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas.

PSICOSOCIAL :
Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el cuidado de mi entorno.

LUDICA :
Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
APLICO LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

SUBTEMAS :
ENSEÑA LA MOTRICIDAD FINA POR MEDIO DE HERRAMIENTAS DIDÁCTICAS Vivencio juegos lúdicos de concentración y atención.

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 y con sentido de pertenencia. 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 empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes.

TIEMPO
30'

RETO :
ACTIVIDADES
hacer el rollito hacia adelante perfecto sin dar pasos ni caerse lanzando unas medias y atrapándolas de nuevo.

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:	2021-06-16	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,09:10:00,10:10:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140928596	Mariana Sofia Valenzuela	Asistio
1161216352	Juan Jose Velosa	Asistio
1070307135	Christopher Garnica	Asistio
1027535662	ERICK REAY	Asistio