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,10:00:00,12:00:00
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,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011233769	DOMINIC JUNIOR ARCIA	Asistio
1029152372	AARON MATIAS FONSECA	Asistio
1016733980	CHRISTOPHER ALEXANDER MORENO	Asistio
1033795596	DANA SOFIA FORERO	Asistio
1026588003	DYLAN SANTIAGO PEREZ	Asistio
1023404952	DYLAN ADRIAN SASTRE	Asistio
1222207213	SALOME VALDES	Asistio
1025328192	Jeisson Andres Suarez	Asistio
1016733760	MARTIN ESPINEL	Asistio
1011107644	NICOLAS ESTIVEN LOPEZ	Asistio
1028876733	NIKOLAS OSORIO	Asistio