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:	2021-07-26	4. HORA:	Lunes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	8
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 :
Exploro bases de relación y percepción del yo y del otro, en afianzamiento de derechos, creando escenarios en donde se promuevan los fundamentales: Derecho a la vida, recreación, el deporte, identidad, libre expresión y participación

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

TEMA :
Identifica ejercicios específicos que me permitan reconocer la de lateralidad. Vivencia el esquema corporal como medio de movimiento para el cuerpo

SUBTEMAS :
Vivencio las aptitudes de lateralidad e imagen corporal. Reconozco la derecha e izquierda de mi cuerpo y el de mis compañeros. Comprendo el concepto de lateralidad en los ejercicios gimnásticos. Aprendo a disociar mi lateralidad (derecha izquierda).

IMPLEMENTACION :
Espacio despejado y seguro • Botellas o zapatos • Carritos, balón o libro

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Iniciaremos con el centro de interés de gimnasia y por ello es muy importante conocer sobre este maravilloso deporte, queremos que nos cuentes como fue tu experiencia con las primeras actividades que realizaste en el centro de interés de GIMNASIA 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) Para realizar un aumento de la frecuencia cardiaca se realizará el ejercicio de salto de la cuerda en donde los estudiantes harán los siguientes ejercicios: • Salto con pie juntos (30 saltos) • Salto con el pie derecho (20 saltos) • Salto con el pie izquierdo (20 saltos) • Saltos de caballito (30 saltos)

TIEMPO
30'

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
los estudiantes harán un repaso de los ejercicios elementales como los diferentes rollos adelante y atrás, las posiciones invertidas en tres y dos apoyos luego los estudiantes empezaran a profundizar en los ejercicios de mayor dificultad se comenzara con la practica del arco y después con sus variaciones de dificultad, los estudiantes que ya ejecuten este ejercicio seguirán con el trabajo de media luna, round off y educativos de flick-flack con estos ejercicios los estudiantes comenzaran a realizar una secuencia de ejercicios.

TIEMPO
60'

RETO :
ACTIVIDADES
Conducción del objeto: por el espacio que el estudiante ha usado para realizar las actividades se harán desplazamientos con diferentes partes del cuerpo y diferentes direcciones, pero cada cosa que realice por la derecha deberá realizarla igualmente por la izquierda. Para ello puede tomar cualquier objeto como un carrito, un balón, un libro, etc.. Ejemplo: el estudiante ira con el pie derecho llevando el objeto a la izquierda, el estudiante ira hacia al frente con el objeto en la cabeza, etc…

TIEMPO
10'

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Conducción del objeto: por el espacio que el estudiante ha usado para realizar las actividades se harán desplazamientos con diferentes partes del cuerpo y diferentes direcciones, pero cada cosa que realice por la derecha deberá realizarla igualmente por la izquierda. Para ello puede tomar cualquier objeto como un carrito, un balón, un libro, etc.. Ejemplo: el estudiante ira con el pie derecho llevando el objeto a la izquierda, el estudiante ira hacia al frente con el objeto en la cabeza, etc…

TIEMPO

20'