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:	2021-07-14	4. HORA:	Miercoles,10:20:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	3	9. CICLO:	0 ,1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

COGNITIVA :
Explorar y reconocer 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 :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
IMPLEMENTA LA FLEXIBILIDAD GENERAL IDENTIFICA EJERCICIOS ESPECÍFICOS QUE ME PERMITAN RECONOCER LA DE LATERALIDAD.

SUBTEMAS :
EJECUTA LA FLEXIBILIDAD POR MEDIO DE ACTIVIDADES INDIVIDUALES Y/O COLECTIVAS. VIVENCIA EL ESQUEMA CORPORAL COMO MEDIO DE MOVIMIENTO PARA EL CUERPO.

IMPLEMENTACION :
Espacio libre y seguro. tapete, colchoneta o cobija para cuidar la espalda en el piso

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
Posterior al calentamiento se hara un trabajo de flexibilidad en donde los estudiantes aprenderán a trabajar ejercicios de flexibilidad dinámica y estática centrando los ejercicios en spagat split y flexibilidad escapohumeral, luego se pasara ha hacer un trabajo de lateralidad con los estudiantes mediante el juego de colores y posiciones en donde el formador asignara un color al lado izquierdo otro al lado derecho. según el avance de los estudiantes cada color se le asignara una posición diferente.

TIEMPO
30'

RETO :
ACTIVIDADES
se realizara una carrera con los estudiantes para ver quienes pueden realizar la actividad lo mas rápido posible, en donde el formador dará las indicaciones para los cambios de posiciones.

TIEMPO
5'

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se terminara la sesión haciendo un repaso de los ejercicios de flexibilidad trabajado enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores y se recordara la elaboración de las guías.

TIEMPO
10'

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2021-07-14	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,10:20:00,11:20:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013147763	Nicol Fernanda Caviedes	Asistio
1025557069	MARLON NOVOA	Asistio
1029293564	Nicolas Santiago Lopez	Asistio
1029293703	AMY YOLECNY RIVERA	Asistio