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:	2021-07-19	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	7
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
• EL RELOJ: Ponemos 12 objetos en forma de círculo que nos representa las horas del reloj el objetivo es pararnos en un pie en centro del mismo con la ayuda de un familiar seguiremos su indicación en donde dirá derecha e izquierda y una hora. (ejemplo el reloj indica las 10 con la izquierda entonces tocare con mi pierna izquierda el objeto que indique las 10) Luego cambiamos de roles. • Ponemos unas hojas de papel en el piso de forma desordenada o ropa, zapatos, almohadas luego vamos saltando sobre cada uno de los objetos llegando a las siguientes posiciones según me indique mi familiar o amigo ? Árbol De pie con manos arriba y con pie arriba ? Puente Posición de 4 apoyos ? Lateral Apoyo de una sola mano y un pie ? Avión Nos paramos sobre un pie extendemos brazos a los lados bajando el pecho logrado una posición vertical entre los brazos y la pierna que esta elevado ? Punta pie De pie con apoyo de un solo pie y la otra pierna elevada lateralmente ? Flamenco Apoyo sobre un pie y el otro elevado agarrado con la mano ..(cambio de roles) • Espejo: el estudiante se colocará frente a un familiar para realizar el ejercicio de espejo donde una persona hará todos los movimientos que desee y la otra persona imitará cada movimiento como si fuera un espejo frente a él, luego cambiaran de roles. El principal objetivo es ser muy creativos con los movimientos que se realizan para que sea un reto para las dos personas.

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

Vamos a estirar para volver a la calma y que nuestro cuerpo se recupere lo mejor posible al igual que mejoraremos nuestra flexibilidad para ello te dejamos los siguientes ejercicios los cuales debes realizar por 15 segundos cada uno de ellos.

TIEMPO

20'