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:	2021-07-21	4. HORA:	Miercoles,10:20:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	7
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 :
RECONOCE EL ESQUEMA CORPORAL. DISTINGUE LA IMAGEN CORPORAL

SUBTEMAS :
Aprendo a disociar mi lateralidad (derecha izquierda). Comprendo el concepto de lateralidad en los ejercicios gimnásticos. Entiendo los planos corporales por medio de posiciones gimnásticas.

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
se empezara con 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. posteriormente se hara un juego de estatuas en donde se repasaran las posiciones básicas aprendidas.(cuna, canoa, plancha, vela y arco)

TIEMPO
30'

RETO :
ACTIVIDADES
los estudiantes tendrán que crear una secuencia de ejercicio con todo lo aprendido y luego lo mostraran a sus compañeros.

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'