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:	2021-07-28	4. HORA:	Miercoles,10:20:00,11:20:00
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 :
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 :
DISTINGUE LA IMAGEN CORPORAL APRENDE LOS CAMBIOS POSTURALES POR MEDIO DE ACTIVIDADES PREDEPORTIVAS

SUBTEMAS :
Vivencio el juego como un modo de aprendizaje. Identifico la importancia de los ejes de mi 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
Espejo con el formador los estudiantes empezaran a realizar el ejercicio de espejo en donde tendrán que repetir simultáneamente los movimientos que el formador realice, luego el ejercicio lo realizara cualquier estudiante y sus compañeros tendrán que imitarlo. Espejo contrario: como el ejercicio anterior habrá una persona para guiar la actividad sin embargo en esta ocasión los estudiantes tendrán que hacer el ejercicio contrario a la persona guía por ejemplo: si la persona levanta las manos los demás deben bajarlas. COLOR, COLOR. El profesor dice "color, color....y un color". Los alumnos tienen que ir a buscar y tocar un objeto de ese color con la hoja de periódico enrollada. Variante: El profesor dice "color, color....y un color y el nombre de un alumno". Los alumnos tienen que ir a buscar y tocar el color antes de que el alumno nombrado los atrape.

TIEMPO
30'

RETO :
ACTIVIDADES
se hará un reconocimiento de partes del cuerpo y movimientos, en donde el formador dirá: " el primero que... "y se buscara el estudiante que muestre una parte del cuerpo o haga un movimiento determinado

TIEMPO
5'

FASE FINAL :
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.

TIEMPO
30'

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria