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:	2021-07-06	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	5
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 :
cuido mi entorno reconociendo los beneficios de ser parte de una comunidad rural

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

TEMA :
Aprendo las nociones básicas de los saltos Maneja las condiciones atléticas por medio de los saltos

SUBTEMAS :
Ejecuta habilidades básicas de la gimnasia desde el desarrollo de un circuito motriz Practico las nociones básicas de los saltos por medio de ejercicios de salto con elementos y sin elementos. Completos problemas motrices por medio de diferentes tipos de salto. Elaboro mi propio Juego de relevos que involucren los saltos aprendidos.

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
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) • Complementaremos el calentamiento subiendo nuestra frecuencia cardiaca para ello haremos los siguientes ejercicios de manera seguida cada uno de ellos por 20 segundos: • Saltos con pie junto • Trote en el puesto • Saltos separando y juntando piernas • Salto de caballitos

TIEMPO
30'

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Se trabajarán las habilidades básicas de la gimnasia por medio de un circuito de actividades se harán cuatro estaciones, el objetivo es completar las 4 estaciones lo mejor posible. ? Primera estación: CUNITA sobre una colchoneta o una cobija doblada el estudiante se acostará agarrando sus rodillas en el pecho y balanceándose hacia adelante y hacia atrás hasta lograr llegar a quedar sentado. ? Segunda estación: VELITA acostado en el piso el estudiante levantara apuntando hacia el techo las puntas de los pies y la cadera, soportando esta posición con las manos en la espalda durante 10 segundos. ? Tercera estación: MESITA el estudiante con la palma de las manos y la planta de los pies en el piso levantará su cadera lo que más pueda y sostendrá esta posición por 10 segundos. ? Cuarta estación: CANOA el estudiante se acostará boca arriba con las piernas extendidas, en este caso levantará del piso los pies y la espalda quedando apoyado solo sobre su cola y debe sostener esta posición 15 segundo • Haremos recorridos de lado a lado por el espacio en donde estemos realizando diferentes tipos de desplazamientos, es importante que nos cuentes cuales se te dificultaron mas y cuales hiciste fácilmente te daremos unas opciones pero tu puedes crear otras formas de moverte diferente a las que están acá: •Gateo • Caminar • Trotar • Saltar con pies juntos • Salto con un pie • Gateo hacia atrás • Rodar acostado

TIEMPO
60'

RETO :
ACTIVIDADES
Debes conseguir un lazo, el cual se debe tomar por cada extremo y poner atrás, cuando se tome la decisión, se pasa el lazo hacia adelante y se debe saltar con los pies juntos y al tiempo, sobrepasando el lazo. Trataras de hacer la mayor cantidad de saltos de lazo que puedas. Puedes crear varias combinaciones como saltos con un pie saltos con dos pies saltos de caballito, el limite es tu imaginación.

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'

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2021-07-06	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1027535662	ERICK REAY			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria