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:	2021-07-07	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	3	9. CICLO:	0 ,1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

COGNITIVA :
Exploro y reconozco 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 :
Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés

TEMA :
APLICA LA FLEXIBILIDAD GENERAL, EXPLORA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR

SUBTEMAS :
COMPRENDE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES POR MEDIO DE ACTIVIDADES INDIVIDUALES Y/O GRUPALES, RECONOCE LAS CAPACIDAD CONDICIONAL DE LA FLEXIBILIDAD, POR MEDIO DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS.

IMPLEMENTACION :
Espacio libre y seguro.

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 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes.

TIEMPO
30 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Hacer el rollito hacia adelante perfecto sin dar pasos ni caerse lanzando unas medias y atrapándolas de nuevo.

TIEMPO
5 Minutos

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

TIEMPO
10 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2021-07-07	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033794699	JAMEK JOEL CARDONA	Asistio
1011107644	NICOLAS ESTIVEN LOPEZ	Asistio
1028876733	NIKOLAS OSORIO	Asistio
1033795596	DANA SOFIA FORERO	Asistio
1026588003	DYLAN SANTIAGO PEREZ	Asistio
1031839566	Joseph Aron Rodriguez	Asistio
1025553953	SARA VALENTINA BUITRAGO	Asistio
1029152372	AARON MATIAS FONSECA	Asistio
1023404952	DYLAN ADRIAN SASTRE	Asistio