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:	2021-07-14	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	6
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 :
IMPLEMENTA LA FLEXIBILIDAD GENERAL IDENTIFICA EJERCICIOS ESPECÍFICOS QUE ME PERMITAN RECONOCER LA DE LATERALIDAD.

SUBTEMAS :
EJECUTA LA FLEXIBILIDAD POR MEDIO DE ACTIVIDADES INDIVIDUALES Y/O COLECTIVAS. VIVENCIA EL ESQUEMA CORPORAL COMO MEDIO DE MOVIMIENTO PARA EL 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
Posterior al calentamiento se hara un trabajo de flexibilidad en donde los estudiantes aprenderán a trabajar ejercicios de flexibilidad dinámica y estática centrando los ejercicios en spagat split y flexibilidad escapohumeral, luego se pasara ha hacer 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.

TIEMPO
30'

RETO :
ACTIVIDADES
se realizara una carrera con los estudiantes para ver quienes pueden realizar la actividad lo mas rápido posible, en donde el formador dará las indicaciones para los cambios de posiciones.

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'

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2021-07-14	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029152372	AARON MATIAS FONSECA	Asistio
1023405382	SARA BORDA	Asistio
1033795596	DANA SOFIA FORERO	Asistio
1033794699	JAMEK JOEL CARDONA	Asistio
1031839566	Joseph Aron Rodriguez	Asistio
1141525141	Ariana Salome Casas	Asistio
1011107644	NICOLAS ESTIVEN LOPEZ	Asistio
1025553953	SARA VALENTINA BUITRAGO	Asistio
1016835937	DARIKSON JOEL AGUILAR	Asistio
1016733760	MARTIN ESPINEL	Asistio
1014285520	David Santiago Valbuena	Asistio
1025328192	Jeisson Andres Suarez	Asistio