

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:	2021-08-04	4. HORA:	Miercoles,11:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	9
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 : Reconocer las diferencias entre mi familia y las demás familias y entender la importancia de las diferencias.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : RECONOCE LOS MOVIMIENTOS INICIALES DEL CENTRO DE INTERÉS GIMNASIA IDENTIFICA DIFERENTES POSTURAS			
SUBTEMAS : Imito diferentes posiciones representando animales. Aprendo las diferentes posturas y movimientos. Reconozco la importancia de preparar el cuerpo para prevenir lesiones.			
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 presentara un video sobre la familia y se les hara la introducción al tema del mes de agosto el cual es LA FAMILIA y se plantearan las preguntas generadoras que permitan desarrollar el tema, 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 POSTURAS: se trabajaran posturas corporales en las cuales se trabajara la imagen corporal y el equilibrio para ello primero se empezara con la elaboracion de figuras corporales con las letras en donde cada estudiante escogerá una letra y la hara con su cuerpo. POSTURAS ANIMALES: continuando con el trabajo realizado se empezaran a hacer movimientos de los animales en donde se harán desplazamientos y posturas POSTURAS GIMNASTICAS: continuando con el trabajo de posturas se procederá a aprender las posturas básicas de la gimnasia y repasar las anteriormente aprendidas en donde se harán las posturas de cuna, vela, plancha, canoa, arco, palanca y se empezara a realizar las bases para las posiciones invertidas. TIEMPO 30'			
RETO : ACTIVIDADES los estudiantes tendrán que elaborar su nombre con su cuerpo intentando hacer letra por letra- 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:	2021-08-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,11:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1027535547	MARIA FERNANDA HERNANDEZ			Asistio
N37664286232	HALLIE DANIELA ASCANIO			Asistio
1033794510	SOPHIE ARIAS			Asistio
1011235784	NICOLAS SANTIAGO			Asistio
1033785717	MARTIN VILLAMIL			Asistio
1011237172	DOMINICK CARVAJAL			Asistio