

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:	2021-08-18	4. HORA:	Miercoles,11:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	11
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 los subsistemas de mi entorno y como los identifico en mi cotidianidad			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : RELACIONA DIRECCIONES ESPACIALES FORTALECE SU UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL A PARTIR DE ACTIVIDADES COORDINATIVAS EXPLORA LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL TENIENDO EN CUENTA LOS CONCEPTOS DE VELOCIDAD Y DIRECCIÓN			
SUBTEMAS : Exploro cambios de velocidad y de dirección (derecha a Izquierda). Reconozco los avances motrices y cognitivos que he adquirido. Asocio diferentes ejercicios de coordinación viso-manual con el ubicarme (arriba- abajo). Distingo la dirección adelante- atrás, a partir de ejercicios de coordinación viso-pedica Demuestro mayor reconocimiento de mi ubicación temporo espacial a partir de retos.			
IMPLEMENTACION : Espacio libre y seguro. tapete, colchoneta o cobija para cuidar la espalda en el piso camisetas			
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 los derechos a tener y vivir en familia. Posteriormente se continuara con el tema del mes de agosto el cual es LA FAMILIA y los subsistemas 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 Se continuara el trabajo de las posiciones gimnasticas y corporales en donde se hara un énfasis en el trabajo de lateralidad de derecha izquierda adelante y atrás esto en conjunto con el trabajo de las posiciones básicas 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. habiendo explicado esto se hara una actividad por colores en donde cada color corresponderá a una dirección y se le asignara un numero a cada postura, luego el formador dirá el color y el nombre de una postura y los estudiantes tendrán que ir hasta e lado correspondiente y hacer la postura según el numero indicado. posteriormente con una pared libre se empezara a explorar la postura de invertida en dos apoyos. TIEMPO 30'			
RETO : ACTIVIDADES vamos a escalar con los pies por la pared dejando las manos en el piso, el objetivo es llegar lo mas cerca a la pared haciendo la parada de manos 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:	2021-08-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,11:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
N37664286232	HALLIE DANIELA ASCANIO			Asistio
1033794510	SOPHIE ARIAS			Asistio
1011235784	NICOLAS SANTIAGO			Asistio
1025555918	Amy Valeria Mora			Asistio
1215713360	NAZLY AKEMY RINCON			Asistio
1027535547	MARIA FERNANDA HERNANDEZ			Asistio
1031166234	KEVIN SEBASTIAN MORENO			Asistio