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:	2021-08-23	4. HORA:	Lunes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	12
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 :
Exploro bases de relación y percepción del yo y del otro, en afianzamiento de derechos, creando escenarios en donde se promuevan los fundamentales: Derecho a la vida, recreación, el deporte, identidad, libre expresión y participación, para el mes de agosto se tendrá en cuenta el tema de FAMILIA y la caja de herramientas.

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

TEMA :
Explora la ubicación temporo espacial teniendo en cuenta los conceptos de velocidad y dirección Reconoce la coordinación dinámica (viso-pédica) y (viso-manual)

SUBTEMAS :
Ejecuto circuitos motrices que involucran ejercicios viso-manual Realizo ejercicios específicos que conlleven a la identificación de la coordinación viso-pédica. Exploro cambios de velocidad y de dirección (derecha a Izquierda). Asocio diferentes ejercicios de coordinación viso-manual con el ubicarme (arriba- abajo).

IMPLEMENTACION :
• Espacio despejado y seguro • Pelota pequeña o par de medias • Silla

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Descripción del ejercicio: En coro, vamos realizando las acciones que se van cantando: “Con la mano dentro, con la mano fuera, Con la mano dentro y la hacemos girar. Bailando el buggi-buggi una vuelta das, Las palmas sonarán. Eih buggi-buggi eih (3 veces) Y vamos a empezar…” • Con la mano dentro: adelantamos un brazo por delante del cuerpo. • Con la mano fuera: ocultamos el brazo por detrás de la espalda. • Con la mano dentro y la hacemos girar: brazo por delante del cuerpo y hacemos girar la mano. • Bailando el buggi-buggi una vuelta das: damos una vuelta sobre nosotros mismo manteniendo el giro de manos. • Eih buggi-buggi eih (3 veces): en el eih final de cada repetición se acompaña con una palmada. ? Para la segunda parte del calentamiento repasaremos las posiciones básicas de la gimnasia de la cuna y la vela haciendo repeticiones para mejorar cada ejercicio. ? Ejercicios a realizar: cada uno 10 veces. ? Ejercicio 1: cunita (agarro mis rodillas y me balanceo adelante atrás) ? Ejercicio 2: Cunita con vela (me balanceo adelante y atrás y luego realizo la velita) ? Ejercicio 3: cunita vela a ponerse de pie (realizo el ejercicio 2 y finalizo poniéndome de pie) ? Ejercicio 4: cunita vela y salto (realizo el ejercicio 3 y finalizo con un salto)

TIEMPO
30'

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Lanzamiento de pelota: Trabajaremos nuestra coordinación de manos en donde necesitaremos una pelota pequeña y si no tenemos podemos usar un par de medias envueltas ya con ello realizaremos los siguientes ejercicios: ? Cada ejercicio lo realizaremos 10 veces: ? Lanzar y atrapar la pelota con la mano derecha ? Lanzar y atrapar la pelota con la mano izquierda ? Con dos pelotas una en cada mano lanzaremos y atraparemos al tiempo sin dejar caer ? Con las dos pelotas ahora las lanzaremos contra la pared y las agarraremos de nuevo • Vamos a trabajar nuestra coordinación con los pies desde la velita para ello primero practicaremos la velita, cuando la tengan hecha vamos a coger una pelota o un par de medias los cuales lanzaremos hacia arriba e intentaremos agarrarlo entre los pies. • Al realizar el anterior ejercicio vamos a intentar encestar lanzando las medias o la pelota con los pies estando en la posición de vela en una canasta. • Posteriormente nos haremos un poco mas lejos y lo intentaremos hacer con la mano derecha y con la mano izquierda.

TIEMPO
60'

RETO :
ACTIVIDADES
? La agilidad mental, es una habilidad que también necesita entrenamiento, por este motivo en una hoja de papel vas a dibujar una araña en donde cada pata del lado derecho tenga un color y así mismo tienes que colorear la pata del lado izquierdo del mismo color.

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'