

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:	2021-08-11	4. HORA:	Miercoles,10:20:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	10
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 mi derecho a tener una familia y a vivir en familia			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : RECONOCE LA COORDINACIÓN DINÁMICA (VISO-PÉDICA) EXPLORA LA UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL TENIENDO EN CUENTA LOS CONCEPTOS DE VELOCIDAD Y DIRECCIÓN			
SUBTEMAS : Realizo ejercicios específicos que conlleven a la identificación de la coordinación viso-pédica. Exploro diferentes posibilidades de movimiento que permitan una mayor conciencia sobre la utilización de sus miembros inferiores durante la práctica. Exploro cambios de velocidad y de dirección (derecha a Izquierda). Reconozco los avances motrices y cognitivos que he adquirido.			
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 los derechos a tener y vivir en familia. Posteriormente 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 Se continuara el trabajo de las posiciones gimnasticas y corporales en donde se hara un énfasis en la coordinación viso pedica y viso manual POSTURAS: se trabajaran posturas corporales en las cuales se trabajara la imagen corporal y el equilibrio para ello primero se empezara con la elaboración 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 El estudiante tendrá que realizar una figura con un solo pie en la que se trabaje la coordinación viso pedica, todas las figuras de los estudiantes tienen que ser diferentes. 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 escapolo humeral, 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:	2021-08-11	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,10:20:00,11:20:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1029293564	Nicolas Santiago Lopez			Asistio
1013147763	Nicol Fernanda Caviedes			Asistio
1025557069	MARLON NOVOA			Asistio
1015464820	KIMBERLY MARIANA CAMARGO			Asistio