

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:	2021-08-25	4. HORA:	Miercoles,09:10:00,10:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	12
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 : EXPLORA EL EQUILIBRIO CORPORAL DE UNA FORMA MÁS CONSCIENTE ASIMILA COMO DEBE AJUSTAR SU CUERPO PARA TENER MAYOR EQUILIBRIO. IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO CORPORAL EN LA REALIZACIÓN DE DIFERENTES MOVIMIENTOS REFUERZA EL CONCEPTO DE EQUILIBRIO A PARTIR DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS			
SUBTEMAS : Realizo diferentes posturas corporales que me permiten poner en práctica mi equilibrio. Aplico el equilibrio de una forma más consciente al pasar varios obstáculos. Participo de forma activa en un juego de imitación de posturas. Determino cuando estoy ajustando mi cuerpo al realizar las actividades y cuando no. Relaciono un mayor equilibrio al realizar más ajuste de mi cuerpo.			
IMPLEMENTACION : Espacio libre y seguro. tapete, colchoneta o cobija para cuidar la espalda en el piso 2 sillas			
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 roles que cumple cada integrante de la estructura familiar 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. 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 con las sillas en donde se trabaje posturas corporales y el ajuste del cuerpo. allí se pondrán dos sillas separadas la una de la otra en donde se acostaran los estudiantes en busca del ajuste corporal. posteriormente con una pared libre se continuara trabajando la postura de invertida en dos apoyos. TIEMPO 30'			
RETO : ACTIVIDADES se realizara el juego de estatua, El juego consiste en saltar lo máximo posible pero al caer hay que quedarse completamente quieto ;como si de una estatua se tratase! 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'

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria