

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:		2021-08-10		4. HORA:		Martes,08:00:00,10:00:00	
5. CENTRO INTERÉS:		GIMNASIA		6. N° DE SESIÓN:		18	
7. LOCALIDAD:		Ciudad Bolívar		8. N° DE SEMANA:		10	
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.							
LUDICA : Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés							
TEMA : Identifica diferentes posturas. Reconoce los movimientos iniciales del centro de interés gimnasia							
SUBTEMAS : Imito diferentes posiciones representando animales. Aprendo las diferentes posturas y movimientos. Reconozco la importancia de preparar el cuerpo para prevenir lesiones.							
IMPLEMENTACION : • Espacio despejado y seguro • Toalla o cuerda							
FASES							
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Iniciaremos con el centro de interés de gimnasia y por ello es muy importante conocer sobre este maravilloso deporte, queremos que nos cuentes como ha sido tu experiencia en la clase de GIMNASIA con las guías y por el medio virtual en las clases por ZOOM Calentamiento: ? Descripción del ejercicio: Se va a cantar la canción con el estribillo: El dedo gordo se mueve (empezamos a mover en círculos el dedo), el dedo gordo se mueve, el dedo gordo se mueve y siempre moviéndose está, el otro también se mueve (se sigue con el movimiento, pero de la otra mano), el otro también se mueve, el otro también se mueve y siempre moviéndose está. Se realiza con las diferentes partes del cuerpo: el brazo, el hombro, la rodilla, la pierna y el pie. ? Ejercicios a realizar: cada uno 10 veces. ? Elemento 1: Saltos en el puesto con un solo pie y cambio al otro. ? Elemento 2: Salto elevando rodilla derecha al pecho y cambio a la izquierda. ? Elemento 3: Salto con pies juntos y sin separarlos de derecha a izquierda. ? Elemento 4: Salto caballito en el puesto. ? Carga del ejercicio: realizar la secuencia 3 veces							
TIEMPO 30'							
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES • Posiciones gimnasticas: vamos a poner en practica lo realizado en las guías anteriores y en las clases sincrónicas, para ello el estudiante escogerá 5 posiciones de las mostradas en la imagen y las ejecutará en casa con mucho cuidado y recordando todo lo aprendido. • Para realizar este ejercicio, tienes que poner una marca en el suelo que puedes hacer con una cuerda, una toalla. Tienes que saltar de un lado a otro de la marca lo más rápido posible con una sola pierna, por lo que es muy importante que mantengas las caderas estables en la misma línea que tu torso. Tienes que hacer unas 20 repeticiones con cada pierna, luego de los 20 saltos un acompañante dirá un numero de 1 a 5 y el estudiante realizará cualquier posición de las escogidas anteriormente. • Finalizamos la parte central con el siguiente ejercicio: Se va a realizar en el piso una cruz y se numera como lo inca la imagen. Se deben realizar saltos llevando una secuencia u orden, por ejemplo: • del 1 al 4, del 4 al 3, del 3 al 2 y regreso al 1. • Del 1 al 3, del 3 al 2, del 2 al 4, del 4 al 1. • Del 2 al 3, del 3 al 2, del 2 al 1, del 1 al 4, del 4 al 1.							
TIEMPO 60'							
RETO : ACTIVIDADES ? La agilidad mental, es una habilidad que también necesita entrenamiento, por este motivo te invito a encontrar las 6 diferencias y marcarlas con un círculo en la siguiente imagen:							
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'

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2021-08-10	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,08:00:00,10:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1027535662	ERICK REAY			Asistio
1029293553	MARLON STIVEN PAEZ			Asistio
1222208151	Andres Camilo Lovera			Asistio
1029293659	Andres Felipe Mejia			Asistio
1070307135	Christopher Garnica			Asistio
1161216352	Juan Jose Velosa			Asistio
1011235603	Mariana Valentina Arguello			Asistio
1012436897	Nelson Thomas Salinas			Asistio